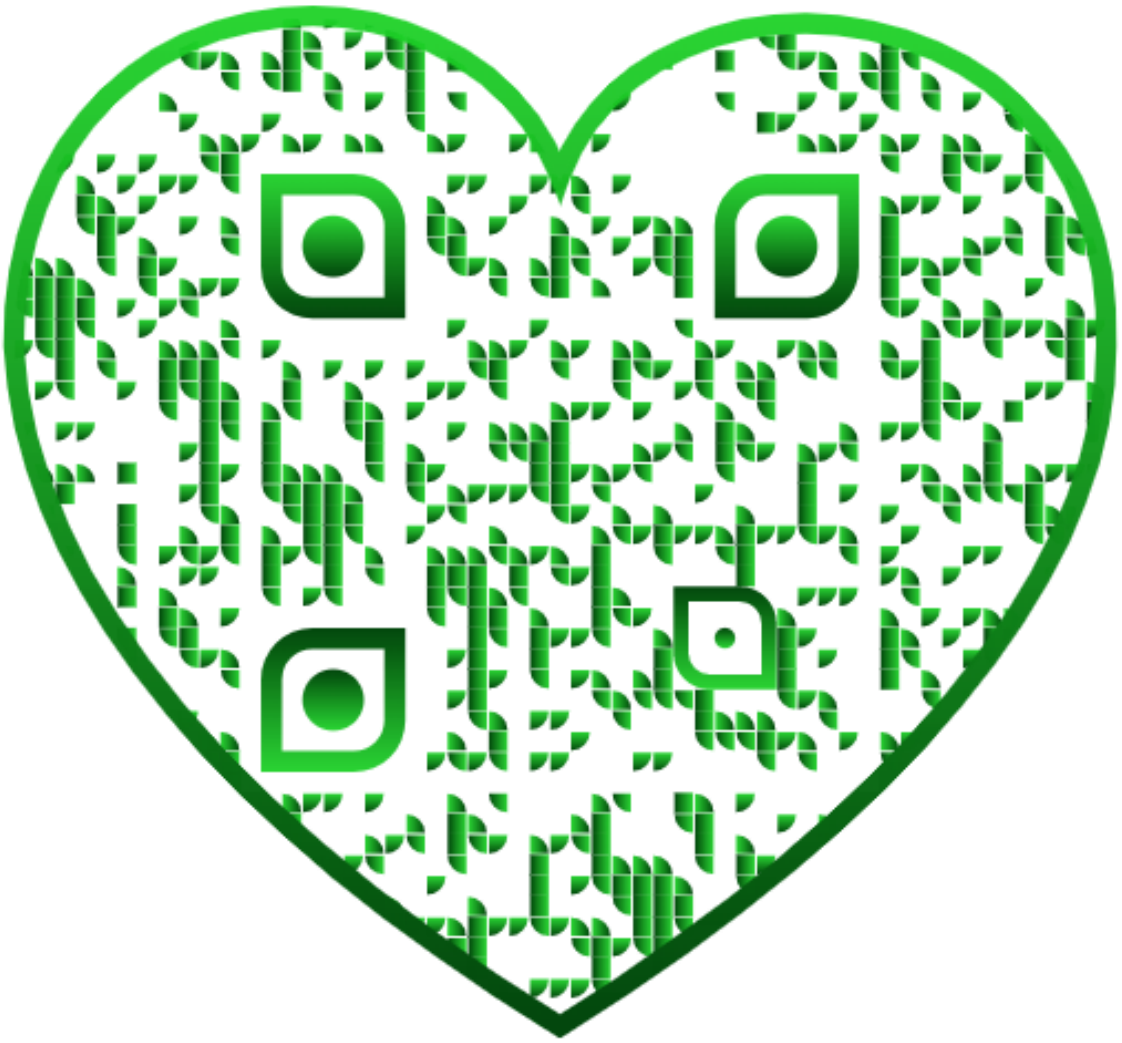
STÉPHANE TÉTART VANESSA LOPEZ

SECRETS DE NATUROPATHES

LE LIVRE DE RÉFÉRENCE POUR **REPRENDRE SA SANTÉ EN MAIN NATURELLEMENT**

- Les grands principes de la naturopathie
- Préserver sa santé par l'alimentation, mode d'emploi
- De A à Z, des fiches pratiques pour soigner toute la famille au quotidien

LEDUC.S EDITIONS



Stéphane Tétart est naturopathe, spécialiste de la détox, de la fatigue chronique et des intolérances. Il est également journaliste et formateur, et organise régulièrement des conférences.
Vanessa Lopez est naturopathe et énergéticienne. Elle est experte en alimentation saine, spécialisée dans les problèmes de digestion, d'intolérances et de comportements alimentaires, et propose des solutions pour mieux gérer son stress. Ils travaillent tous les deux à Paris et en région parisienne.
Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Sous la direction de Nathalie Ferron
Suivi éditorial : Manuella Guillot
Maquette : PCA
Illustrations : Delphine Garcia

Design couverture : Bernard Amiard
Photographie de couverture : © Liv Friis-larsen / Svetlana Gajic Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-0665-0) édition numérique de l'édition imprimée © 2016 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-0165-5).
Rendez-vous en fin d'ouvrage pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s

Nous dédions ce livre à vous tous, chers lecteurs.
Qu'il puisse vous inspirer et vous guider sur le
chemin de la santé.

REMERCIEMENTS

À Ana, Alexandra, Adriana, Vanessa, Dany, Catherine, Delphine, Barbara et Ema qui m'ont appris que l'amitié, l'amour et la santé demandent une présence de tous les instants.

Stéphane TÉTART

À Stéphane pour cette collaboration réussie à la rédaction de cet ouvrage.
À Daniel Kieffer qui nous a fait le grand honneur de rédiger la préface de ce livre.
Je remercie chaleureusement Dany et Malika pour leur contribution et leur appui.
À ma famille pour son aide, son soutien et son amour.
À Christelle et Nathalie, pour leur spiritualité de maître.
Enfin, je remercie de tout cœur mes amis de m'accepter telle que je suis et de me permettre d'évoluer un peu plus chaque jour.

Vanessa LOPEZ

Enfin, conjointement, nous remercions les éditions Leduc.s, et particulièrement Nathalie Ferron, de nous

avoir proposé ce projet passionnant. Merci à l'équipe technique pour leur rigueur et leurs judicieux conseils, spécialement à Manuella et Delphine grâce auxquelles les illustrations de cet ouvrage sont si pertinentes.

Merci à Euronature et au Cenatho, nos écoles, qui ont su nous enseigner les principes de santé centrés sur la personne dans sa globalité, avec une ouverture du cœur et de l'esprit, sans sectarisme, et dans le respect de toutes les médecines et des méthodes d'accompagnement.

Gratitude aux milliers de personnes qui nous ont fait confiance dans le cadre de consultations, d'ateliers et de conférences, et dont les questions ont donné corps et consistance à cet ouvrage.

Préface de Daniel Kieffer

Bien souvent, de jeunes auteurs me proposent de leur rédiger une préface et je dois décliner fréquemment leur proposition car soit le temps me manque cruellement, soit leur projet manque encore de maturité selon moi.

Préfacer un ouvrage est en effet je crois un engagement, un trait de responsabilité volant de plume à plume et de conscience à conscience, et j'ai toutefois dit « oui » quand Vanessa Lopez et Stéphane Tétart m'ont soumis leur plan de travail et leurs sources. Parvenu au bout de ma lecture finale, je ne regrette pas mon intuition, car le travail accompli méritait amplement mon soutien.

Si l'on reconnaît que le naturopathe est avant tout un éducateur de santé, alors cet ouvrage honore la profession tant son contenu et son style nourrissent le lecteur sur un mode vraiment pédagogique.

J’apprécie tout particulièrement le mode questions / réponses qui cible vite l’essentiel à retenir et éclaire le lecteur comme l’on pourrait le faire lors d’une conférence ou d’un débat ouvert, voire d’un café-philo. Certes, la gageure fut très certainement de choisir les questions les plus incontournables car il est tentant de souhaiter répondre au mieux dans toutes les directions du mieux-être et de la santé. Approche holistique oblige, il est clair que la naturopathie peut prétendre apporter ses conseils judicieux à tous les âges de la vie, mais aussi sur tous les plans qui constituent l’être humain. Avec son bilan global attentif, ses quatre cures individualisées, ses dix techniques et son souci d’accompagner la personne en ses nombreuses dimensions, notre art souffre ainsi difficilement de devoir se limiter à quelques dizaines ou même centaines de pages… et vite, bien des auteurs s’engagent sur une voie encyclopédique et maladroite ! Ici, la concision et la clarté des chapitres suffit à neutraliser les aspirations trop perfectionnistes et c’est heureux. Dire l’essentiel en peu de lignes est un art que maîtrisent bien les auteurs, et c’est justement de ces enseignements *synthétiques* dont nous avons le plus besoin aujourd’hui, trop souvent perdus dans les milliers de pages de Web que provoquent quelques simples clics.

Bien des livres paraissent aussi chaque année sur l’alimentation, la santé au naturel ou les médecines non

conventionnelles. Hélas, si l'on y trouve aisément tout sur tout, on rencontre bien évidemment aussi n'importe quoi sur beaucoup de choses. Aussi, il n'était pas gagné de prétendre aborder autant de sujets importants sans laisser le lecteur sur sa soif en voulant trop résumer, ni trahir les fondamentaux de la naturopathie en voulant rester trop populaire. Il n'était pas non plus évident de traiter tous ces sujets avec légèreté, précision et humour. Bravo Vanessa et Stéphane pour ce beau challenge !

De page en page, on côtoie ainsi des éléments pratiques d'auto-bilan naturopathique (les constitutions chères à Hippocrate) puis on est amené à théoriser sur les quatre lois de la santé, et vite on passe de la philosophie aux conseils alimentaires qui seront largement développés. Viennent ensuite les divers aspects ou applications des cures hygiénistes pour éclairer les mille et un dysfonctionnements de la vie quotidienne. Vanessa et Stéphane répondent sereinement en donnant judicieusement ce qu'ils nomment leurs secrets…

L'ensemble de cet ouvrage me réjouit : il se pose en partenaire de tout un réseau qui respecte sans le nommer le *parcours de santé* cher à notre ministère, et, ce faisant, il affirme en toute simplicité combien chacun doit demeurer humble et complémentaire des autres acteurs de la santé publique. Mine de rien, ces pages participent à l'avancée de la *médecine intégrative* pour laquelle nous

œuvrons depuis toujours : à l'image de nos voisins suisses, allemands, scandinaves, portugais ou britanniques (voire indiens, chinois, canadiens ou australiens même), cette nouvelle médecine force le respect tant elle proclame avec bon sens la fin des guerres intestines entre médecins et naturopathes. Chaque praticien prend alors toute sa valeur et sa place partenariale et complémentaire dans les champs de la médecine hospitalière ou de ville chaque fois que nécessaire, mais aussi bien dans ceux de la prévention, de l'éducation, de la promotion de la santé ou du bien-être. Ce livre apporte sa pierre collégiale à la vie de l'édifice.

Enfin, le ton cordial qui ose le dialogue avec le lecteur, s'il est certes critiquable en littérature, évoque heureusement ici tout le rôle du proche conseiller, du confident, de l'ami intimiste. Car *in fine*, le naturopathe doit cheminer au plus près de son consultant pour rester fidèle à l'antique définition du thérapeute d'Alexandrie : *bon compagnon sur le chemin de la santé* pour les uns, il est aussi *celui qui prend soin de l'être*, c'est-à-dire de l'âme et du corps…

Bonne lecture à toutes et à tous !

Daniel KIEFFER
Directeur du Collège européen CENATHO
(http://cenatho.fr)
Membre professionnel de l'OMNES
(www.naturopathe.net)

Commission pédagogique de la FENAHMAN
(www.fenahman.eu)
Président de l'Union européenne de naturopathie UEN
(http://naturopathy-union.eu)
Président et conférencier de l'association Objectif : Notre Santé
(http://ons-asso.org)
Membre du comité de pilotage de l'Alliance pour la Santé
(http://alliance-pour-la-sante.com)

Auteur : bibliographie sur http://cenatho.fr

Avant-propos

Au cours de ces 100 dernières années, nos besoins, notre mode de vie et nos habitudes alimentaires se sont modifiés de plus en plus profondément. Aujourd'hui :

- nous consommons de plus en plus de calories par rapport à notre activité ;
- nous mélangeons certains aliments incompatibles, ce qui a des répercussions sur notre digestion et notre santé. Par exemple, les recommandations officielles conseillent aux repas principaux dans les cantines ou les maisons de retraite : entrée, plat, fromage, dessert et pain. Or ces associations alimentaires saturent notre système digestif et nous empêchent de bien assimiler les nutriments (voir « Digestion » dans la Boîte Santé) ;
- l'agriculture intensive, l'habitude de manger des fruits et des légumes hors saison, le temps qui sépare récolte

et consommation, ainsi que les traitements entraînent un appauvrissement en nutriments. Le corps ne se satisfait pas de ces végétaux moins énergétiques et moins savoureux, ce qui le pousse à manger encore plus ;

- la tendance est de manger plus de produits carnés alors que nos grands-parents en consommaient une fois par semaine le dimanche. Et la viande n'était pas comme aujourd'hui, saturée de médicaments, d'hormones, de vaccins dont on ignore l'effet d'une consommation à long terme ;
- les produits laitiers sont devenus trop présents dans notre alimentation. De plus, la pasteurisation détruit les vitamines, minéraux et les enzymes qui permettent de les assimiler correctement ;
- nous privilégions souvent un repas léger le matin et plus conséquent le soir, or, le soir, notre corps ne fabrique plus assez d'enzymes pour nous permettre de digérer un repas copieux ;
- l'agriculture intensive, les pesticides, les OGM, les additifs alimentaires, les produits transformés, les modes de cuisson et tous les critères cités précédemment entraînent à la fois trop de substances nocives et des carences en nutriments indispensables, avec pour conséquence une explosion des maladies de civilisation.

Les maladies liées à l'alimentation sont la première cause de mortalité dans le monde.

Depuis plusieurs années, de multiples études scientifiques ont démontré le rapport entre l'alimentation moderne et les maladies chroniques.

- En 2003, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'organisation pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) ont élaboré un rapport scientifique faisant ressortir que toutes les maladies chroniques (cancer, diabète, maladies cardio-vasculaires, obésité et ostéoporose) sont la première cause de mortalité dans le monde. Ces textes s'appuient sur des données scientifiques et montrent les liens entre alimentation, sédentarité et maladies chroniques.
- En France, on estime que ce sont 150 000 personnes qui auraient pu éviter la mort en ayant des habitudes alimentaires adaptées ! Sans compter ceux qui resteront handicapés par des problèmes de santé. Si l'espérance de vie dans notre pays est d'environ 83 ans, l'espérance de vie en bonne santé, sans maladie grave, est de 61 à 63 ans. 20 ans à être malade, belle retraite ! Alors que dans d'autres pays, c'est 10 ans, voire moins, à dépendre du médecin.
- Des experts internationaux de l'université de Newcastle en Angleterre ont analysé 343 études scientifiques, et à partir de celles-ci, ont démontré que

les aliments (fruits, légumes et céréales) cultivés en agriculture biologique (AB) contiennent par rapport à ceux de l'agriculture conventionnelle :

- 2 fois moins de métaux lourds ;
- 4 fois moins de pesticides ;
- environ 42 % en moins d'azote, nitrate et nitrite ;
- 60 % d'antioxydants en plus. Or de très nombreuses études ont prouvé que les antioxydants, contenus dans les fruits et les légumes, réduisent le risque de développer certains cancers, les maladies cardio-vasculaires et les maladies dégénératives. En effet, ils contrent les effets néfastes des radicaux libres (générés par le stress, la pollution, les médicaments…) qui oxydent l'organisme et font vieillir plus vite.

- Le World Cancer Research Fund a analysé plus de 7 000 études afin de montrer le lien qu'il pourrait y avoir entre certaines habitudes de vie et les maladies telles que le cancer.

Les différentes recherches aboutissent aux mêmes conclusions. Il n'y a aucun doute que prendre les habitudes décrites ci-dessous réduit les risques des maladies modernes et améliore la santé globale à tout âge.

- Faire chaque jour un minimum de 30 minutes d'un exercice physique afin de prévenir le surpoids

défavorable à une bonne santé. Pour prévenir la santé du cœur et des artères, une activité modérée, comme la marche, est préférable.

- Limiter la consommation de sel, de sucres transformés (présents dans les sodas, pâtisseries et plats tout prêts), de graisses saturées (présentes dans les produits laitiers, la viande, les charcuteries et les huiles hydrogénées) et d'alcool.
- Consommer au moins 600 g de fruits et légumes par jour et des aliments riches en fibres.
- Éviter les cuissons à haute température.
- Favoriser l'allaitement maternel pour les nourrissons plutôt que l'utilisation de laits en poudre.

Ces conseils de base sont développés tout au long de ce livre afin que vous puissiez les mettre en pratique facilement.

AVERTISSEMENT :

Ces conseils préventifs sont donnés pour des personnes en bonne santé n'ayant pas de problème particulier. Les femmes enceintes et allaitantes, les enfants de moins de 3 ans et les personnes très âgées sont appelées à la vigilance lors du choix d'un complément alimentaire. Vérifiez auprès d'un thérapeute compétent si ces plantes et techniques sont compatibles avec votre situation. Si vous êtes sous traitement médical, consultez impérativement votre médecin. En tout état de cause, soyez à l'écoute de votre corps et de vos ressentis.

Introduction

La médecine conventionnelle est une spécialiste de la maladie : elle tue les maladies avant qu'elles ne vous tuent. C'est une approche absolument indispensable, et pourtant… Votre médecin est content quand vous n'êtes pas malade, cela ne veut pas dire que vous êtes au mieux de votre forme. Loin de là.

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Préambule de la Constitution de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)

Les médecines traditionnelles se préoccupent de maintenir l'individu dans un état de bien-être physique et mental en se focalisant particulièrement sur la prévention

des maladies. Elles se posent la question de savoir ce qu'il faut faire pour que le corps se protège de la maladie ou se guérisse. Elles s'intéressent plus au terrain[1] (comprendre les facteurs innés et acquis contribuant à l'équilibre de l'organisme) qu'au virus. Le principe est qu'un corps en bonne santé résistera à la maladie. Elles font aussi référence à la notion de tempéraments, c'est-à-dire que nous ne sommes pas tous identiques : vous pouvez être plus ou moins gros, plus ou moins énergique et plus ou moins frileux. Un petit fin frileux ne deviendra jamais un gros baraqué qui se promène en T-shirt en plein hiver. Les règles de santé du premier sont forcément différentes de celles du second.

PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

La naturopathie est considérée par l'OMS comme une médecine traditionnelle occidentale. Elle trouve ses fondements dans la Grèce antique, en faisant référence à Esculape et Hippocrate.

Malgré le charme exotique des médecines traditionnelles orientales (chinoise et ayurvédique), autant utiliser des principes faisant partie de nos traditions, ceux-là même qu'appliquaient nos grands-parents.

En empêchant la maladie de s'installer, par la prévention, les médecines traditionnelles sont d'indispensables compléments de la médecine conventionnelle.

« TEMPÉRAMENTS » ET « TERRAIN » : LES DEUX GRANDS SECRETS DES MÉDECINES TRADITIONNELLES

La naturopathie fait appel (entre autres) à ces deux concepts pour accompagner chaque personne vers sa santé optimale. Dans ce livre, nous les développerons en vous expliquant comment les mettre en pratique, même si vous disposez de peu de temps ou de moyens.

LES TEMPÉRAMENTS, OU POURQUOI NOUS NE SOMMES PAS TOUS ÉGAUX DEVANT LA MALADIE

Nous connaissons tous deux copines (ce sont toujours des filles), qui ont le même âge et qui font le même

poids…

Si vous leur donnez un éclair au chocolat, l'une prendra 250 g et l'autre pas un seul.

L'une pourrait manger des pierres, l'autre aura mal au ventre au moindre pépin de pomme avalé de travers.

En hiver, l'une portera juste un pull, l'autre sera toujours couverte même en été…

Comment penser qu'un même traitement aura le même effet chez l'une et l'autre ? Le sexe, la taille, le poids et l'âge ne sont pas suffisants pour déterminer comment le corps va réagir à un remède. Toutes les médecines traditionnelles le savent.

Vous apprendrez à reconnaître les différents tempéraments, leurs points forts, leurs points faibles et leurs besoins, pour profiter du meilleur de votre corps, plutôt que de lui infliger un comportement qui ne lui convient pas. Et si dans votre famille tout le monde n'a pas le même tempérament, nous vous donnerons nos astuces pratiques pour répondre aux besoins de chacun autour de la table.

ENTRETENEZ VOTRE TERRAIN POUR QUE VOTRE CORPS NE LAISSE PAS POUSSER LES MAUVAISES HERBES DE LA MALADIE

« Béchamp avait raison, le microbe n'est rien. Le terrain* est tout », aurait dit Louis Pasteur sur son lit de mort. En d'autres termes, si votre terrain est en bon état, les graines de la maladie ne peuvent y pousser. Prenez le virus de la grippe. Cet hiver vous serez exposé de nombreuses fois à ce virus et vous ne tomberez pas forcément malade. Les porteurs du virus de l'herpès savent très bien que c'est en cas de fatigue ou de gros stress (qui affaiblit l'immunité) qu'il s'exprime. Cependant, ils le gardent continuellement en eux à l'état de germe.

Mais en fonction de la situation, le système immunitaire aura la force de se défendre ou au contraire se laissera déborder entraînant la maladie. Il en est de même pour les maladies cardio-vasculaires, les cancers et le diabète notamment.

« Que ton aliment soit ton premier médicament. »

Hippocrate

Nous allons voir comment avoir un terrain* fort, qui résiste à la maladie et qui nous donne de l'énergie, la force d'agir, tout au long de notre vie. La santé commence dans l'assiette. Vous apprendrez à vous nourrir correctement et à nettoyer régulièrement votre

organisme pour que les mauvaises graines ne prennent pas chez vous et dans votre famille.

DES CONSEILS POUR TOUTE LA FAMILLE

Enfin, à chaque âge, à chaque situation, il y a des besoins spécifiques pour garder la santé. Nous vous les révélerons dans la deuxième moitié de ce livre. Les moyens de prévenir et de réduire les problèmes féminins, les problèmes digestifs, les intolérances alimentaires (au blé, au gluten et aux produits laitiers), répondre aux besoins des différents âges de l'homme et de la femme, et bien d'autres choses encore vous seront révélés tout au long de ces pages.

Ajoutons des années à la vie et de la vie aux années… Avec plaisir et gourmandises. En toute simplicité.

1. Les termes présentant un astérisque sont définis dans notre glossaire en fin d'ouvrage.

Première partie

Le B.A.
BA de la naturopathie

Chapitre 1

Les tempéraments

Nous avons tous dans notre entourage l'amie qui peut manger ce qu'elle veut tout en restant mince comme un clou, rendant jalouse l'autre qui prend un kilo en regardant la vitrine de la boulangerie. C'est injuste, mais c'est ainsi. Dame Nature joue toutes les cartes possibles, de la petite économe au gros stockeur (de kilos), en passant par le musclé. Dans un monde où l'alimentation est limitée, le petit économe survivra : pensez aux hommes du désert. Le gros stockeur survit aux longs hivers de famine. Enfin le musclé s'épanouit dans un monde où il a de la nourriture en abondance. Notre époque, du moins en Occident, est fantastique : tous les tempéraments peuvent trouver leur équilibre… à condition de connaître son tempérament de base. Aujourd'hui, la génétique commence à se diriger dans ce sens.

NOUS SOMMES TOUS DIFFÉRENTS…

Il y a 2 400 ans, Hippocrate a déterminé quatre tempéraments. Pas si ancien que ça quand on se réfère à l'Ayurveda ou la médecine chinoise utilisent des modèles d'il y a 5 000 ans. Regardez autour de vous, vous trouverez de véritables caricatures de ces tempéraments mais, pour beaucoup, c'est plus subtil. Le but n'est pas de mettre les gens dans des cases, mais plutôt de cerner leurs besoins.

Cette classification tourne autour de deux questions :

- Suis-je chaud ou frileux ?
- Suis-je dilaté (imposant) ou contracté (fin) ?

Vous verrez au moment de déterminer votre tempérament, et celui de ceux qui vous entourent, que ces questions sont un peu plus complexes.

LE JEU DES 4 FAMILLES

Voici la présentation des quatre tempéraments hippocratiques, avec leurs caractéristiques principales.

1. LE LYMPHATIQUE : COSTAUD ET PAISIBLE

Paisible et convivial, c'est la bonne pâte qui aime la bonne chère… et qui finit trop en chair. C'est, de tous les tempéraments, le plus sujet au surpoids.

Physiquement : massif, mais un peu mou

Il est plutôt imposant, dilaté, mais pas trop ferme ; dans la caricature, c'est le gros mou, genre Oliver Hardy (le complice de Laurel). Sa peau aura tendance à être humide et froide, pouvant parfois « coller ». Plutôt massif, il a horreur du froid et de l'humidité. Il correspond à l'élément eau, à la lymphe (d'où le nom « lymphatique »), au système digestif (plutôt généreux) et à l'âge de l'enfance. Il possède souvent le gène du

« surviveur », appelé moins élégamment le gène de l'obésité. Il est génétiquement très fort pour stocker et est capable de se mettre en hibernation sans manger pendant tout l'hiver, comme la marmotte. Hélas, aujourd'hui, ce sont les personnes qui ont le plus tendance à prendre plus de poids sans faire vraiment d'écart. Il doit faire plus attention que les autres à son alimentation… ce qui n'est pas sa nature.

Son caractère : tranquillité et convivialité

Il est naturellement convivial mais discret. Il est plutôt dans le plaisir, gourmand, paisible, convivial, passif, fidèle, sensuel, sensible, bon vivant, un peu rêveur. Il peut avoir tendance à se laisser vivre, à être passif, et suivre le mouvement, du moins pour faire plaisir.

Le sport n'est pas vraiment sa grande passion, en tout cas comme pratiquant.

Sa santé : attention à l'estomac (dans tous les sens)

Il est disposé à avoir des troubles digestifs, du surpoids, de la rétention d'eau, des œdèmes, des problèmes de circulation et doit surveiller son système cardio-vasculaire. Si son objectif est de garder la ligne, ou du moins rester dans le raisonnable, il devra faire attention plus que tout autre. Il stocke tout et ne perd rien. Les

régimes sont moins efficaces et plus nocifs pour lui. Sa thyroïde – son thermostat interne – semble être particulièrement sensible aux régimes successifs, avec une tendance à l'hypothyroïdie s'il abuse des régimes.

L'alimentation du lymphatique : légèreté

C'est un gourmand qui a tendance à abuser des bonnes choses, cela se voit. Soit il aime partager de bons repas avec ses amis, soit il se remonte le moral grâce à une bonne table ou à la pâtisserie. Il doit éviter le froid et l'« humide », comme les laitages, les glaces, les sucreries, les pâtisseries, les graisses, le sel, les acidifiants. Ça tombe mal, ce sont ses aliments préférés. Les crudités lui sont souvent difficiles à digérer. Il doit plutôt préférer le chaud plus digeste pour lui comme les légumes cuits, les céréales semi-complètes, les épices réchauffantes. Les stimulants comme le café, le chocolat noir ou le piment lui conviennent mais sans en abuser.

En résumé, le lymphatique devrait :

- préférer les légumes et les fruits cuits en grande quantité, en prenant soin de choisir une cuisson douce qui respecte les aliments (voir « Crus ou cuits » dans la Boîte Santé) ;
- limiter les aliments acides (voir « L'acidité et l'équilibre acido-basique », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies ») ;

- éviter les laitages et toute la malbouffe (sel, aliments raffinés, sucre, gras saturés…) ;
- faire attention au froid qui ralentit sa digestion ;
- au vu de son activité, il n'a besoin que de très peu de céréales. Il gagne souvent à les arrêter presque complètement (voir « Céréales » dans la Boîte Santé) ;

Une petite balade après le repas peut l'aider à digérer.

2. LE SANGUIN : COSTAUD ET PLEIN DE VIE

C'est le gros costaud dynamique et bon vivant qui sort en chemisette en plein hiver, digérerait des pierres – en tout cas il a un bon estomac et un bon coup de fourchette –, travaille facilement 12 heures par jour et ne tombe jamais malade… jusqu'au jour où.

Physiquement : le gros costaud

Il sera plutôt trapu, massif avec un grand thorax. Il est naturellement chaud, vital, dynamique et costaud. Sa peau est chaude et humide. Si c'est une femme, elle sera plutôt « chevaline », voir masculine, bien charpentée. C'est une véritable chaudière qui n'a jamais froid. Il est très dynamique. S'il pratique du sport, avec une préférence pour les sports très physiques, il sera facilement imposant, comme David Douillet. S'il n'en

fait pas, il prendra du ventre, mais sera toujours très actif. Pensez à Depardieu aujourd'hui.

Le sanguin a une résistance incroyable à la maladie et aux abus, ainsi qu'une excellente capacité de récupération : il n'a pas forcément l'habitude de s'écouter et de s'économiser. Cela fait des gens qui fument, boivent, mangent sans problème toute leur vie, jusqu'au jour où leur corps n'en peut plus. Commencent alors les problèmes en série, problèmes cardio-vasculaires et articulaires en priorité. Pourtant, il suffit de pas grand-chose pour en faire des centenaires (ou presque) bien portants comme Churchill.

Son caractère : l'énergie et l'enthousiasme

Il est tourné vers les autres, plutôt actif et a le sens de l'initiative. Il aime la compétition, ce qui est très présent dans ses rapports aux autres. Il est aussi territorial. Il peut parfois paraître superficiel, changeant, ne tenant pas toujours ses promesses, infidèle… mais jaloux. Il a tendance aux excès. Bien que facilement colérique, il n'est pas rancunier. Une colère magistrale est vite oubliée… Pas du goût de tout le monde. Il peut être généreux avec l'argent… même avec celui des autres. Il aime les sensations fortes et les challenges comme la chasse, les sports de vitesse, les paris. Toutefois il a un

fort esprit de groupe et aime les sports d'équipe. Il est plus volontiers sur le terrain que dans les gradins.

Sa santé : attention au cœur

Son goût pour les bonnes choses fait qu'il consomme trop peu d'aliments santé et de fruits et légumes. Il a tendance à souffrir d'une trop grande acidité (voir « L'acidité et l'équilibre acido-basique », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies ») et donc des pathologies liées comme les problèmes d'inflammations, notamment au niveau de la peau et des articulations. Il peut souffrir de la goutte et avoir des problèmes immunitaires type allergies. Mais surtout, il sera prédisposé aux maladies cardio-vasculaires et s'il ne se respecte pas assez, il peut être candidat au cancer. Il a du mal à comprendre la nécessité de faire attention, car quels que soient ses abus, il est rarement malade… Jusqu'au jour où, après des années d'abus, sa santé s'écroule littéralement. Le sanguin a donc beaucoup de mal à voir l'intérêt d'une amélioration de son alimentation et de ses habitudes de vie. Pourquoi se priver, puisqu'il n'est jamais malade ? La différence se voit, mais avec les années et l'arrivée à l'âge de la maturité.

L'alimentation du sanguin : rafraîchissante

C’est un gourmet qui adore manger accompagné. Il doit faire attention à sa tendance aux excès. Il est capable d’avoir une alimentation stricte, mais pas sur une longue période : un mois de rigueur, c’est long pour lui ! Il lui faut une alimentation capable de le rafraîchir, les agrumes lui conviennent donc bien, les crudités aussi, d’autant qu’il les digère bien. De toute façon, il digérerait même des pierres, mais il devra éviter les aliments trop échauffants, comme les épices.

En résumé, le sanguin devrait :

- consommer suffisamment de protéines ;
- ingérer assez de glucides pour son activité, mais pas trop pour limiter le stockage ;
- manger des légumes et des fruits en grande quantité, crus de préférence ;
- équilibrer abus et aliments santé ;
- bien s’hydrater ;
- éviter les aliments acidifiants, mais les agrumes lui conviennent bien.

3. LE BILIEUX : MUSCLÉ ET DYNAMIQUE

« Il était beau mon légionnaire… » Musclé, bien dessiné, actif, autonome, voir indépendant. Il doit pourtant ne pas

surestimer sa capacité digestive et ses articulations dans sa quête de l'exploit.

Physiquement : athlétique

C'est le militaire fin, musclé et dynamique. Il respire souvent l'énergie avec une carrure sportive, un regard laser, et la poignée de main étau. Actif, il préfère les sports individuels, les arts martiaux, les sports extrêmes. Contracté et chaud, c'est un sanguin en plus fin. Son liquide c'est la bile. Il se muscle au moindre effort. Un tout petit peu de sport et le voilà bien dessiné. Bien sûr, s'il n'a pas le temps de bouger, il peut s'empâter facilement. Mais s'il se reprend en main, le résultat est assez rapide.

Son caractère : actif et individualiste

C'est un sanguin plus individualiste. Il est attiré par les responsabilités et le pouvoir. Entreprenant, il préfère commencer que finir. Il a plutôt confiance en lui, a une certaine ambition, une envie de se dépasser. Il est assez rancunier. Il investit son argent… sur ses propres projets. Rarement romantique, mais créatif, il est fidèle en fonction de sa moralité (du mari le plus fidèle au coureur de jupon). Il aime le changement.

SA SANTÉ : ATTENTION AU SYSTÈME DIGESTIF

Les fragilités du bilieux se situent au niveau du foie et de la vésicule biliaire. Il a facilement des problèmes digestifs, d'autant plus qu'il abuse et ne s'écoute pas toujours. Il peut souffrir des mêmes problèmes d'acidité que le sanguin, mais avec une forte tendance aux problèmes ostéo-articulaires.

L'alimentation du bilieux : de tout mais pas trop

Ses besoins et ses limites sont proches du sanguin, mais il n'a pas les mêmes capacités de digestion. Il doit ménager son foie car c'est un gourmand qui a tendance aux excès. Il doit aussi faire attention aux excitants (qu'il adore) comme les épices, le chocolat, le café, ainsi que les graisses, les œufs et les fritures. Manger seul ne le dérange pas. Comme le sanguin, il doit privilégier les aliments rafraîchissants, les légumes chauds ou froids et les fruits dont les agrumes.

En résumé, le bilieux devrait :

- faire attention à l'acidité et aux excitants ;
- se cantonner à des quantités raisonnables ;
- être généreux en légumes et en fruits (les agrumes lui conviennent) ;
- préférer le frais, qui le rafraîchit.

4. LE NERVEUX : LÉGER ET MENTAL

Fin, sec et froid, doté d'un fort mental, mais qui peut lui faire oublier ses limites physiques. Il doit apprendre à s'écouter et se respecter.

Physiquement : fin et délicat

Il est plutôt fin et sec, sa peau est froide et sèche, son regard est vif mobile. Il est plus ou moins frileux. Il n'aime pas trop le sport, ou il préférera les sports doux comme le tai-chi et le yoga. Il aime ce qui nourrit son mental et/ou sa créativité. Si ses capacités physiques et sa résistance sont limitées, il n'en est pas forcément inactif, loin de là. L'acteur Louis de Funès et le président Nicolas Sarkozy en sont des exemples. Ils peuvent aussi être plus posés.

Son caractère : mental, prudent et solitaire

Malgré une endurance mesurée, il compense souvent par une volonté de fer. Très dans le mental, il a souvent « le petit vélo dans la tête ». C'est l'énergie de la vieillesse. Pour lui, le monde peut paraître dangereux, il a souvent un grand besoin de sécurité. Très duel, c'est soit noir, soit blanc, aucune nuance de gris. Il aime les plaisirs solitaires. Il aime le virtuel, collectionner, le contrôle…

Les surprises le déstabilisent. Plutôt discret en groupe, il peut paraître froid dans sa relation aux autres. Il n'aime pas se tromper et aura donc tendance à aller vers la perfection. À vouloir tout comprendre, il peut évoluer vers un haut niveau de sagesse et de spiritualité. C'est un écureuil, qui a toujours des réserves car « on ne sait jamais ». C'est un comptable né, il peut enregistrer la moindre de ses dépenses. Au travail, c'est un travaillomane, excellent en planification.

Sa santé : attention au surmenage et au stress

Il ne raffole pas du sport et c'est dommage, car les sports doux (marche, randonnée, escalade) lui permettent de calmer son mental souvent suractif. Il a une tendance aux pathologies d'acidose*, au stress, aux insomnies (le « petit vélo » qui ne s'arrête pas), aux maladies du système nerveux et aux problèmes digestifs. En effet, les personnes frileuses ont très souvent une capacité à entretenir le feu digestif moindre : le foie et l'estomac ont besoin de chaud pour bien fonctionner.

L'alimentation du nerveux : ultra digeste

Naturellement, il mange plutôt en petite quantité. Il a souvent intérêt à faire 4-5 petits repas plutôt que 3 gros. Sa digestion est délicate mais, en général, il connaît très

bien les aliments qui lui conviennent ou pas, il a ses habitudes alimentaires. C'est souvent un bon végétarien. Il peut manger seul. Il ne mâche pas assez, trop occupé à penser, pourtant cela l'aiderait à mieux digérer. Il doit éviter les excès, mais ça, il le sait, et aussi les excitants qui le fatiguent nerveusement. Il est frileux, les aliments froids (comme les crudités, sans parler des glaces) et aliments acidifiants et acides (même les agrumes) ne lui conviennent pas et le refroidissent encore plus. Il doit privilégier les bons acides gras, oméga-3 en tête de liste, qui nourrissent son système nerveux, les fruits secs, les compotes et les fruits doux crus (pomme, poire, banane, pêche, figue…) vers 17 h. Les poissons lui apportent des oméga-3 tout en étant très digestes. Il doit boire beaucoup pour éliminer son acidité naturelle. Il doit aussi ajouter beaucoup de magnésium (cacao, noix, céréales complètes, légumes verts) et de vitamines B (germe de blé, légumes et fruits) pour nourrir ses neurones.

En résumé, le nerveux devrait :

- consommer plutôt 4 ou 5 petits repas par jour ;
- bien mâcher ;
- préférer les légumes, plutôt cuits, et les aliments antiacides (voir « L'acidité et l'équilibre acido-basique », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies » ;

- faire attention à avoir suffisamment de magnésium et de vitamines B ;
- veiller à son apport d'acides gras pour le système nerveux, notamment des oméga-3 de poisson ;
- préférer les aliments cuits doucement (voir « Crus ou cuits » dans la Boîte Santé en cas de problème avec le cru).

QUEL EST VOTRE TEMPÉRAMENT ?

Voici un petit jeu pour déterminer votre tempérament :

À chaque question, entourez la réponse qui vous correspond le plus. Il ne peut pas y avoir deux réponses à la fois. Si aucune réponse ne vous convient vraiment, n'entourez rien.

1. Êtes-vous frileux ?	Oui : N-L	Non : S-B
2. Êtes-vous plutôt fin ?	Oui : N-B	Non : L-S
3. Êtes-vous plutôt musclé ?	Oui : S-B	Non : L-N
4. Avez-vous souvent des troubles de digestion ?	Oui : N-L	Non : S-B
5. Aimez-vous pratiquer un sport physique ?	Oui : S-B	Non : L-N
6. Êtes-vous très mental ?	Oui : N	Non : S-B-L
7. Aimez-vous planifier ?	Oui : N-B	Non : L-S
8. Êtes-vous stressé de nature ?	Oui : B-N	Non : L-S

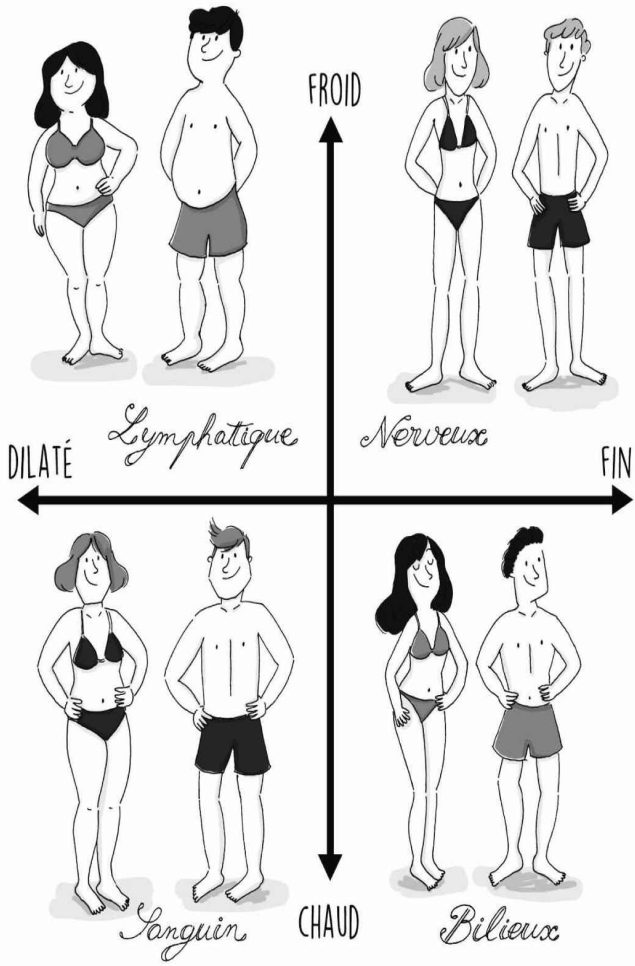
9. Êtes-vous souvent dans les premiers à agir ?	Oui : B-S	Non : L-N
10. Préférez vous être seul ?	Oui : B-N	Non : L-S
11. Êtes-vous plutôt conservateur ?	Oui : L-N	Non : S-B
12. Êtes-vous naturellement meneur ?	Oui : S-B	Non : L-N
13. Êtes-vous rancunier ?	Oui : B	Non : L-N-S
14. Votre visage est-il plutôt :	Rond : L Massif : S	En « V » : N Carré : B
15. Votre peau en majeure partie est-elle très pâle ?	Oui : L-N	Non : S-B
16. Votre teint est-il :	Rouge : S	Bronzé, coloré : B
17. Avez-vous les mains plutôt :	Sèches : N-B Chaudes : S-B	Humides : S-L Froides : L-N
18. Êtes-vous plutôt :	Introverti : N-B	Extraverti : S-B
19. Votre digestion est-elle à toutes épreuves ?	Oui : S	Non : L-B-N

20. Avez-vous un bon appétit ? Oui : S-B-L Non : N

Puis comptez le nombre de lettres. Quelle est la lettre qui revient le plus ?

- L, vous êtes plutôt lymphatique ;
- S, plutôt sanguin ;
- B, plutôt bilieux ;
- N, plutôt nerveux.

Il s'agit de « tendances » et non de « cases fermées ». Vous pouvez aussi être à cheval sur deux tempéraments, voire n'en avoir aucun qui domine. Tout au long de ce livre, écoutez votre ressenti pour valider les affirmations qui correspondent à votre (ou vos) tempérament(s). L'être humain est trop complexe pour être défini en seulement 4 familles. Les exceptions sont naturelles. En cas de doute, expérimentez et faites confiance à vos sensations. Il n'y a pas meilleur médecin que votre corps. Écoutez-le. Cependant, la plupart du temps, vous verrez probablement une forte cohérence avec le (ou les) tempérament(s) que vous avez identifié(s).



Les 4 tempéraments hippocratiques

PEUT-ON CHANGER DE TEMPÉRAMENT ?

Difficilement. Vous pouvez tendre vers les tempéraments voisins au vôtre (dans le tableau ci-dessus). Par exemple, si vous êtes bilieux, en fonction de vos habitudes de vie, vous pouvez aller plus vers le nerveux, assez mental, ou au contraire vers le sanguin, plus physique. Mais changer de tempérament est rarement possible. À moins d'être à cheval entre deux profils. Respectez-vous. En connaissant votre tempérament, vous pouvez adopter les habitudes de vie qui vous renforcent et éviter celles qui vous fragilisent.

Chapitre 2

Les 4 lois de la santé

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (préambule de la Constitution de l'Organisation mondiale de la santé). Selon cette définition holistique*, globale, la santé n'est pas seulement l'absence de maladie, loin de là.

Pour conserver une santé optimale, ou la retrouver, il faut veiller à garder de bonnes habitudes de vie sur quatre plans :

1. **Bien se nourrir, ou l'hygiène alimentaire :** manger pour grandir, pour se renouveler, pour avoir de l'énergie physique et énergétique. Il faut faire attention à la fois à la quantité, la qualité, la vitalité de ce qui nous nourrit et nous construit. Nous sommes ce que nous mangeons.
2. **Bien se détoxifier, ou l'hygiène émonctorielle :** pour éviter que les humeurs* se saturent de déchets, il importe que l'ensemble foie/intestins, les reins, la peau et les poumons fonctionnent parfaitement et ne soient

pas engorgés par les toxines du corps, comme des filtres bouchés. Pour ce faire, il est indispensable de nettoyer régulièrement ces « émonctoires », c'est-à-dire les organes d'élimination, lors de cures de détoxification.

3. **Bien dans son corps, ou l'hygiène physique et nerveuse :** respirer, bouger, se reposer et se relaxer permet de maintenir un corps et un système nerveux en bon état. Les deux sont liés. En effet, l'activité physique va permettre de reposer le système nerveux. La relaxation permet à la fois le rééquilibrage du système nerveux et la récupération physique.

4. **Bien dans sa tête, ou l'hygiène émotionnelle et mentale :** il est important de maintenir l'équilibre émotionnel et d'avoir des pensées positives. Ce n'est pas toujours facile, mais nécessaire. En effet, les meilleures conditions physiques possibles ne sont pas suffisantes pour garder une bonne santé en cas de stress psychologique intense. Une blessure de l'âme peut être aussi douloureuse qu'une blessure du corps. En cas de somatisation, le corps peut signaler dans la matière cette souffrance, souvent lorsqu'elle n'est pas exprimée d'une façon ou d'une autre.

LOI N^{O} 1 – L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE : « QUE L'ALIMENTATION SOIT TA PREMIÈRE MÉDECINE »

Il est indispensable d'apporter au corps ce qu'il lui faut pour fonctionner et se réparer. Le corps humain est extraordinaire, même si on ne lui donne pas tout ce qu'il faut, il arrivera à fonctionner, mais de moins en moins bien et pour moins longtemps. Deuxièmement, la qualité de la digestion est importante. Rien ne sert de manger les aliments les plus riches en nutriments si, par défaut d'assimilation, les nutriments n'entrent pas dans le sang. C'est ce qui peut arriver lorsqu'une personne s'oriente vers une alimentation qui ne convient pas à ses capacités digestives, ou lorsqu'elle fait des mélanges alimentaires incompatibles. Enfin, certains aliments tuent… À petits feux. Au quotidien, ils nous fragilisent, nous empoisonnent et favorisent diverses pathologies. Ces points seront détaillés tout au long de ce livre et notamment dans les chapitres 3 « Les bons réflexes quotidiens » et 5 « L'alimentation au fil des saisons ».

LOI N^{O} 2 – L'HYGIÈNE ÉMONCTORIELLE : SE DÉBARRASSER DES TOXINES QUI NOUS ENCOMBRENT

Le corps dispose de 4 principaux organes d'élimination, les émonctoires. Il s'agit de l'ensemble foie et intestins, ainsi que les reins, la peau et les poumons. Il y a aussi des émonctoires secondaires tels que les glandes salivaires, les glandes lacrymales, les muqueuses* ORL, et pour les femmes éventuellement les glandes mammaires, le vagin et l'utérus qui peuvent donner lieu à des écoulements indésirables. Il peut se créer des émonctoires pathologiques. Le corps crée une ouverture pour éliminer des toxines, telles que l'ulcère variqueux, les saignements, les plaies. Les boutons et kystes sont souvent dus à un problème d'élimination du corps. Toutes ces voies d'élimination lui permettent de chasser du corps de nombreux déchets qu'il ne peut traiter de façon classique. Par exemple, si le foie est saturé, le

corps utilisera la peau pour éliminer des toxines, avec apparition de boutons, d'une transpiration malodorante, ou d'autres problèmes dermatologiques (eczéma, psoriasis…). Comme à l'adolescence où la peau aide, hélas par d'inesthétiques boutons, un foie engorgé par les hormones et une alimentation inadaptée, notamment par les produits laitiers.

LES 6 TYPES DE DÉCHETS

1. **L'eau** : elle peut être éliminée par tous les émonctoires via l'urine, la sueur, la vapeur d'eau et les selles. Ce n'est pas un déchet en soi, mais le support d'élimination de substances hydrophiles. L'eau vaut surtout par ce qu'elle emporte plus que ce qu'elle apporte. C'est pourquoi nous recommandons de préférer les eaux peu minéralisées avec un taux de résidus secs inférieur à 50 mg/l.
2. **Les gaz,** éliminés par les poumons. En premier le gaz carbonique, mais aussi d'autres substances toxiques, telles que l'alcool ou les produits d'une fermentation dans les intestins. Si les gaz ressortent normalement par en bas avec odeur et trompette, une partie est absorbée par le sang, empoisonne le corps de l'intérieur avant de ressortir par les poumons.

3. **Les fibres et les déchets alimentaires,** naturellement éliminés par les intestins. La constipation nous expose à l'accumulation de toxines. Imaginez un repas dans une boîte sur la table : le lendemain, vous pouvez encore le manger, le surlendemain, c'est limite. Le troisième jour, il est carrément toxique. Or, dans les intestins, il fait chaud et humide, ce qui amplifie le problème. De plus, l'ampoule rectale, en bout de course, qui stocke les selles, absorbe facilement les toxines. En effet, en temps normal, elle est presque toujours vide, car nous allons à la selle 1 à 3 fois par jour. Beaucoup de troubles de santé disparaissent avec le retour d'un transit quotidien, notamment les migraines et les nausées, mais aussi la fatigue et la dépression. Pour cela, consommez suffisamment de fibres (fruits, légumes, céréales complètes…) et prenez le temps de bien mastiquer.

4. **Les « colles »** : en naturopathie ce sont les substances grasses, collantes. Elles sont éliminées par le foie et l'intestin, puis éventuellement par la peau avec les glandes sébacées (chez les adolescents par exemple), et souvent pour les petits enfants par l'ensemble poumon et voies ORL. Les principales sources de colles sont les glucides (surtout raffinés*), les lipides (surtout saturés) et les produits laitiers. Un

problème d'élimination de colles peut s'exprimer par des symptômes tels qu'écoulements, dermatose suintante, acné à tout âge, kystes, lipomes (boules de graisse sous la peau) et bien d'autres encore.

5. **Les substances acides** sont éliminées par les reins, les poumons et la peau par les glandes sudoripares. Elles peuvent provenir de l'excès de protéines animales, de levure alimentaire, d'aliments acides, de légumineuses, de la mauvaise digestion du gluten et de laitages (encore !). Particulièrement les produits de vache très acides. Ils donnent les pathologies d'inflammation, souvent en « ite », telles que l'arthrite et les dermatites. Celles-ci sont reconnaissables par la présence de rougeur, chaleur, douleur et d'œdème. L'inflammation peut faire le lit des pathologies cardio-vasculaires et des cancers…

6. **Les cristaux** résultent selon la naturopathie de l'acidose chronique sur le long terme. Les acides sont neutralisés en étant combinés à des minéraux basifiants, antiacides, et forment ainsi des sels, généralement solubles dans l'eau. Ces cristaux seront normalement exécrés par les reins et la peau par les glandes sudoripares. Si la quantité à éliminer est trop importante, ils ont tendance à s'accumuler, comme dans la « goutte ». Ils donnent souvent les pathologies en « ose » telles que scléroses, arthroses, dermatoses

mais aussi des problèmes d'accumulation tels que calculs rénaux et la rigidification de certains tissus, notamment des artères, provoquant l'hypertension.

Il faut aussi prendre en compte tous les facteurs et substances qui peuvent dérégler la digestion tels que les antibiotiques qui ravagent notre flore intestinale, l'excès de nourriture, les problèmes neuro-mécaniques, le stress et les intoxications (alcool, certains médicaments…).

Pour s'assurer que ses émonctoires fonctionnent bien, il est important de les nettoyer régulièrement par des cures de détoxification, comme on nettoie régulièrement les filtres d'une voiture. Cela permet d'éviter l'accumulation de toxines et ainsi réduire le risque de développer des maladies d'encrassement ou d'accumulation. Face à ces dernières, on essayera de réduire les sources alimentaires de ces toxines et d'améliorer leur élimination. C'est par exemple le principe du régime du Dr Seignalet. Force est de constater qu'au fur et à mesure des cures de « détox », le système immunitaire et la santé en général s'améliorent. Chaque cure nettoyant un peu plus loin et un peu mieux. De nombreux allergiques ont vu leurs symptômes diminuer après plusieurs « nettoyages », voire disparaître dans certains cas. Le corps ayant repris une marge de manœuvre, l'allergène n'est plus la goutte qui fait déborder le vase. De plus, un foie en bonne santé participe efficacement à la régulation de l'histamine,

médiateur chimique en partie responsable des démangeaisons. Plus généralement on constate une meilleure résistance aux maladies et une énergie plus stable.

LOI N^{O} 3 – L'HYGIÈNE PHYSIQUE ET NERVEUSE : RESPIRER, BOUGER, SE RELAXER ET SE REPOSER

Le corps ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. Prenez un cosmonaute, un véritable athlète, envoyez-le un mois dans l'espace sans exercice, et vous vous retrouvez avec un homme qui a perdu ses muscles et qui souffre d'ostéoporose. Il mettra plusieurs mois à s'en remettre. La sédentarité tue à petit feu. Il importe d'avoir un niveau d'activité quotidien suffisant pour lancer les processus de reconstruction naturels du corps. Le mouvement favorise le fonctionnement de tous les autres systèmes. L'activité physique permet aux émonctoires de se remettre à fonctionner. Les fameuses trente minutes d'activité physique chaque jour, en moyenne, sont un minimum indispensable à une bonne santé. Le sport permet aussi de lâcher le mental et donne l'occasion à notre système nerveux de se ressourcer. Il lui donne aussi

une échappatoire pour extérioriser les stress. Les séances de « vide intellectuel » que l'on peut trouver dans la télé ou en surfant sur Internet, ne permettent pas au système nerveux dans sa globalité de se régénérer. Les activités qui ressourcent le système nerveux, comme la méditation ou le sport, devraient être plus présentes dans notre quotidien. Les conséquences d'un manque d'activité sont une sensibilité accrue au stress, voire des performances intellectuelles en baisse. Magie du sport pratiqué raisonnablement, entre autres bénéfices : il renforce le corps et repose le système nerveux, augmentant notre capacité à résister aux stress. Il permet de maintenir une masse musculaire et osseuse et prévient donc les fractures et l'ostéoporose. Chez les personnes âgées, il améliore les performances cognitives !

Parallèlement, la meilleure façon de recharger nos batteries reste de dormir, se reposer et se relaxer suffisamment. De nos jours, le sommeil, pourtant indispensable, est souvent insuffisant. Il est nécessaire d'avoir un temps de sommeil suffisant, de respecter le rythme jour/nuit et, parfois, il est même utile de pratiquer la sieste. Idéalement, il faudrait aussi respecter le rythme été/hiver en termes d'intensité d'activité. Notamment en dormant davantage l'hiver.

LOI N^{O} 4 – L'HYGIÈNE ÉMOTIONNELLE ET MENTALE : BIEN DANS SA TÊTE ET DANS SON CŒUR

Une fois les circuits de notre super-ordinateur (le cerveau et le système nerveux), entretenus par l'hygiène nerveuse, il faut s'assurer d'avoir les bons programmes. Un corps en bonne santé n'est pas un garant de bien-être si le mental n'y est pas. C'est dans la nature de l'homme d'évoluer tout au long de sa vie, de gagner en sagesse et en sérénité, de guérir petit à petit ses blessures. Il faut savoir garder un esprit positif, voir le verre à moitié plein, ne pas ruminer le noir en boucle, ou « se faire des films » pour rien. Vous pouvez apprendre à voir la lumière dans ce monde.

Les somatisations, ce sont des souffrances émotionnelles, qui n'ayant pu être exprimées et mises en mots, se manifestent par les maux du corps. Il n'est pas rare de lier des problèmes digestifs, de peau, d'allergies à

des stress spécifiques. Selon certains auteurs, la plupart des troubles qui nous affligent sont l'expression de conflits non résolus, y compris certains cancers (Michel Odoul : « Notre corps parle, encore faut-il savoir l'entendre… », www.psychologies.com). Il est commun qu'il y ait un lien entre l'arrivée d'une grosse maladie et un choc émotionnel. Peut-être parce que le stress nous fragilise et permet à la somatisation de se révéler pleinement. Il est bon de pouvoir évoquer les problèmes rencontrés à une oreille amicale ou dans un cercle de paroles bienveillant.

La qualité des relations sociales et familiales que nous entretenons est aussi très importante. Elles peuvent nous renforcer et nous construire ou au contraire nous déstabiliser et nous rendre malade.

Il est rarement nécessaire de suivre une longue thérapie pour retrouver un bien-être psycho-émotionnel perdu. Il existe aujourd'hui des psychothérapies brèves, ou des techniques telles que la sophrologie, l'EMDR et l'EFT, capables de nous aider à gérer les stress et transmuter certains traumatismes ou conflits. Certaines personnes se ressourceront par la méditation ou la spiritualité. Mais en prenant l'un de ces chemins, il faut conserver à l'esprit que la spiritualité est un formidable outil d'évolution… À condition de ne pas s'y perdre et de s'investir vraiment.

Dans tous les cas, il est primordial de se réserver du temps à soi, d'avoir régulièrement des activités intellectuelles, sociales et physiques, qui nous font plaisir et nous ressourcent mentalement.

Veillez à la fois à ce que vous apportez à votre corps, à vous détoxifier régulièrement, à bouger suffisamment et prenez soin de votre bien-être mental.

Chapitre 3

Les bons réflexes quotidiens

Pour être en bonne santé, il faut quotidiennement apporter à votre corps ce dont il a besoin pour bien fonctionner. Afin de le rester longtemps, vous devez régulièrement vous débarrasser des toxines physiques et psychologiques qui l'encombrent. Nous vous présentons ici les grands principes pour vivre longtemps et en pleine santé.

L'alimentation quotidienne devrait nous apporter les nutriments essentiels pour nous permettre de maintenir notre niveau d'énergie physique et mentale optimale ainsi qu'une bonne résistance face au stress et à la maladie.

LES 3 GRANDS PRINCIPES D'UNE ALIMENTATION SANTÉ

1. **Mangez des aliments « vivants », riches en vitamines et minéraux.**
2. **Équilibrez repas plaisir et santé.**
3. **Mâchez pour mieux digérer.**

1 – MANGEZ DES ALIMENTS « VIVANTS », RICHES EN VITAMINES ET MINÉRAUX

La baisse de qualité de notre alimentation (cuisson, raffinage, manque de légumes, épuisement des sols…) et les besoins plus élevés en vitamines et minéraux pour lutter contre le stress, la pollution et la suractivité font que beaucoup de nos contemporains manquent de vitamines et de minéraux au point de souffrir de légères carences. Selon l'étude du Val-de-Marne datant de 1988, une majorité de Français adultes ont des apports de certaines vitamines par catégorie, inférieurs aux apports

nutritionnels conseillés (ANC). Les ANC représentent l'apport quotidien minimal en vitamines et minéraux pour ne pas développer de carences et de maladies. Mais dans certains cas, les besoins réels peuvent être très largement supérieurs aux ANC qui ne sont que des recommandations.

Des apports insuffisants en vitamines et minéraux engendrent des conséquences pouvant être graves :

- **baisse de vitalité,** les vitamines et minéraux servant à transformer notre alimentation en énergie ;
- **baisse immunitaire** car le système immunitaire, notre armée personnelle, a besoin de nombreux nutriments pour nous défendre ;
- **vieillissement accéléré et fragilisation générale,** le corps ayant besoin de vitamines et de minéraux, en plus de protéines et de bonnes graisses pour se réparer… Sans tous les nutriments nécessaires, petit à petit, l'ensemble s'altère. Les tissus, les organes et les cellules deviennent plus fragiles ;
- **le cerveau se dégrade** s'il n'a pas suffisamment de matériaux (protéines, vitamines et minéraux) pour fabriquer ses neurotransmetteurs. Certaines carences peuvent mener à des problèmes neurologiques irréversibles. Nous rencontrons beaucoup de personnes actives qui voient leur mémoire baisser et

qui retrouvent tout leur potentiel après avoir refait le plein en vitamines et minéraux ;

- **l'humeur se détériore.** Comme pour le cerveau, elle est intimement liée à la fabrication de neurotransmetteurs. Ceux entrant en action ici sont la sérotonine, hormone de la bonne humeur, et la dopamine, hormone de l'action ;
- **compulsions alimentaires,** le corps cherchant à combler les carences. Hélas, la plupart des gens s'orientent alors vers la *junk food* ou des boissons excitantes et sucrées qui « donnent des ailes » temporairement, mais finissent par brûler nos dernières réserves en vitamines ;
- **prise de poids.** Elle est directement liée aux carences, aux compulsions alimentaires, aux hormones, aux choix des aliments et aux excès. Les surplus sont stockés et ne peuvent être transformés en énergie.

Selon l'étude SU.VI.MAX (SUpplémentation en VItamines et Minéraux AntioXydants), la consommation quotidienne d'une simple gélule multivitamines apportant les vitamines A, C, E, du zinc et du sélénium, réduit de 30 % le risque de développer un cancer chez l'homme. Mais bien avant d'en arriver à une maladie aussi grave, le corps va faire avec ce qu'il reçoit : petit à petit, il fera de moins en moins. Vont alors baisser l'énergie, la mémoire, la résistance aux maladies

et au stress, la régulation de l'humeur et de l'appétit (avec l'apparition des fringales ou l'addiction aux excitants). De même, va se manifester la sensation de vieillir plus vite.

C'est pourquoi, notre alimentation quotidienne doit éviter les carences, en refaisant le plein de vitamines, minéraux, enzymes, antioxydants et autres nutriments indispensables à une bonne santé quotidienne.

Il est plus profitable pour votre santé d'apporter à votre corps les bons nutriments qui l'aideront à fonctionner plutôt que de faire appel aux faux amis qui vous fragilisent sur le long terme. Il y a une différence entre « j'aime bien mon petit café » et « en dessous de 4 cafés par jour, je n'avance plus ». Si votre corps a besoin de café, de sucre, de chocolat, de gras, d'alcool, de cigarette ou de joints pour fonctionner, c'est la marque d'un déséquilibre interne, souvent de nutriments, mais peut être aussi psychologique. Si vous aimez simplement ces petits plaisirs de temps en temps (sauf le dernier), mais que vous pouvez vous en passer le reste du temps, pas de problème, continuez à vous faire plaisir sans en abuser.

Fruits et légumes comme base d'une alimentation santé

Il est préférable de consommer généreusement les aliments les plus riches en nutriments, comme les légumes, les fruits, ainsi que les aliments crus, les graines germées, les algues, le pollen frais, et les jus de légumes (mais pas les jus de fruits naturellement trop sucrés). Ces aliments devraient représenter la moitié de chaque repas.

Des protéines, de qualité

Consommez de préférence les petits poissons de mer, riches en oméga-3 (sardine, hareng, maquereau et anchois), et évitez les gros (thon et saumon), trop chargés en métaux lourds. Deux ou trois par semaine, cela vous apportera le minimum en oméga-3 pour nourrir votre système nerveux et lutter contre l'inflammation. Viennent ensuite les œufs, bio de préférence, les volailles, puis les viandes maigres (cheval, lapin) et enfin les viandes rouges les plus grasses avec le veau et le porc. Une seule protéine animale dans la journée est amplement suffisante, si l'autre repas apporte des protéines végétales comme les légumineuses et les oléagineux (noix, amandes et noisettes par exemple).

Céréales et légumineuses au quotidien

Coté céréales, préférez-les complètes ou semi-complètes, si vous les digérez bien. De plus en plus de personnes ont des problèmes avec le gluten et surtout le blé (voir « Céréales » dans la Boîte Santé). Si ce n'est pas votre

cas, évitez d'en manger à chaque repas, car c'est la surconsommation qui favorise les problèmes d'intolérances. Faites un repas à base de légumineuses chaque jour, qui remplacera avantageusement la céréale (habituellement à base de blé) et la protéine animale. Bien sûr, à condition que vous les digériez bien. Ce sont les lentilles, les pois et haricots. Elles sont par nature complètes, souvent plus riches en fibres, vitamines et minéraux que les céréales. Et comme elles contiennent plus de protéines et moins de glucides, elles rassasient efficacement en apportant moins de calories. Tout bénéfice pour qui veut contrôler son poids. Ainsi vos repas apporteront suffisamment de vitamines et de minéraux avec juste ce qu'il faut de calories.

Les gras, font-ils grossir ?

Non, et ils sont même indispensables. Si ce sont des bons gras, votre corps va les utiliser comme matériaux de construction pour faire ses réparations, entretenir le cerveau et nourrir les cellules, notamment de la peau. Mettre une bonne crème sur la peau n'a jamais fait grossir, il en est de même pour les bonnes huiles que vous mettez dans vos plats. Ce n'est pas le cas des gras trans et saturés utilisés par l'industrie, ou des margarines hydrogénées. Votre corps ayant du mal à les utiliser, il aura tendance à les mettre de côté… sur le ventre ou les

cuisses. Préférez donc les huiles végétales, idéalement extraites à froid (de première pression), extra-vierges et bio, notamment riches en oméga-3. Vous trouverez ces derniers dans les huiles de colza, de chanvre, de lin et de cameline. L'huile de noix n'est pas recommandée. Si elle apporte beaucoup d'oméga-3, elle fournit aussi énormément d'oméga-6, déjà trop présents dans notre alimentation. Idéalement nous devrions consommer 1 part d'oméga-3 pour 1 à 3 parts d'oméga-6 maximum. Il n'est pas rare aujourd'hui de consommer 10, 20, voire 30 fois plus d'oméga-6, que d'oméga-3. Cette surconsommation favorise les maladies inflammatoires, les problèmes cardio-vasculaires et pour les femmes la cellulite. Les oméga-3 ne doivent pas être utilisés pour la cuisson. Préférez l'huile d'olive riche en nutriments défenseurs du système cardio-vasculaire ou la graisse de coco qui semble avoir des effets protecteurs sur le cerveau tout en supportant les fortes cuissons (voir « Huiles et graisses » dans la Boîte Santé).

La noix entière est plus bénéfique pour la santé que son huile, car elle apporte beaucoup de nutriments supplémentaires… En particulier des substances antioxydantes lipophiles, amies des graisses, donc bonnes pour le cœur, le système nerveux et la peau. La consommation de noix et d'amandes améliore les indicateurs sanguins, notamment le cholestérol* et les

triglycérides*. Ces oléagineux font partie de la diète Portfolio*, démontrée scientifiquement efficace sur ces problèmes. Les olives et les poissons gras font également partie de ce régime.

2 – ÉQUILIBREZ REPAS PLAISIR ET SANTÉ

La frustration et la culpabilité sont mauvaises pour la santé. Essayez d'avoir une alimentation quotidienne la plus saine possible. Vous verrez que petit à petit vous trouverez des plats qui vous régalent et qui vous font sortir de table léger. Toutefois, si vous en ressentez le besoin, gardez-vous 1 ou 2 repas « plaisir » par semaine. Nous entendons par là des repas qui cumulent plusieurs aliments « faux amis ». La plupart du temps, votre corps saura parfaitement gérer ces exceptions, tout en vous donnant une grande souplesse relationnelle.

3 – MÂCHEZ POUR MIEUX DIGÉRER

Mastiquez-vous un peu ? Beaucoup ? Passionnément ? À la folie ? Pas du tout ? Beaucoup de personnes ne mâchent pas assez. Et c'est dommage car la digestion commence dans la bouche. Ne pas mâcher suffisamment

longtemps, c'est compliquer la suite du processus digestif et gêner l'assimilation des nutriments. Nous ne comptons plus les personnes qui, grâce à ce précepte, ont vu disparaître les coups de pompe après le repas, les ballonnements et autres problèmes digestifs, voire certains problèmes de peau.

En mastiquant convenablement, au point d'avaler de la purée sans morceaux :

- vous réduisez les aliments en minuscules parties et permettez aux enzymes de les digérer plus facilement ;
- vous facilitez le travail de l'intestin en imbibant les aliments de salive. Elle contient en effet une enzyme ayant pour fonction de découper les glucides en petites portions ;
- le cerveau a le temps d'analyser ce que vous avalez et donc de demander la production des enzymes digestives spécifiques à ce que vous venez de manger. Si vous ne mastiquez pas assez, il envoie les enzymes « standard », moins efficaces.

L'estomac participe aussi à réduire en purée le bol alimentaire. Hélas, il n'a pas de dent. S'il y a des morceaux, il devra travailler plus longtemps pour essayer de les ramollir suffisamment. C'est une dépense d'énergie énorme, qui explique souvent le coup de pompe après le repas. L'énergie mise dans la digestion ne sera pas disponible pour le cerveau.

Continuons dans le duodénum et l'intestin grêle. Si l'estomac n'a pas pu réduire les morceaux trop gros en purée, le corps ne pourra pas assimiler les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. D'autant plus que par manque d'informations, il ne sait pas quelles enzymes utiliser. En effet, la digestion implique une grande variété d'enzymes qui sont fabriquées en fonction des besoins. Si le cerveau n'a pas envoyé les bonnes informations, vous manquerez d'enzymes spécialisées pour récupérer les nutriments.

Plus loin dans le gros intestin, notre flore intestinale va normalement terminer la digestion et préparer l'élimination. Nos bactéries amies sont bien plus grosses que nos enzymes digestives. Elles vont pouvoir se nourrir de tout ce qui était trop gros pour nos enzymes digestives. Normalement, la majeure partie des nutriments sont déjà assimilés à ce niveau et notre flore est habituée à se nourrir des miettes qui restent. Mais si vous ne mâchez pas assez, c'est une quantité anormalement élevée qui arrive dans votre côlon… Votre flore trop nourrie se met à produire des gaz en grande quantité avec pour effet des ballonnements, des vents gênants et dans certains cas des douleurs. De plus, cet excès de nutriments favorise la prolifération de flore pathogène*.

Plus vous mâchez, mieux vous digérez. Étrangement, beaucoup de personnes qui se mettent à mieux mâcher sont rassasiées en mangeant moins. Comme le cerveau a le temps d'analyser les aliments, il peut demander au système digestif de secréter les enzymes spécifiques permettant de mieux les assimiler. Cela lui permet aussi de « compter » les calories absorbées, d'envoyer le signal de satiété plus rapidement et d'éviter de ressortir de table l'estomac plein à craquer. Quand il est trop plein, l'estomac n'est plus capable de malaxer les aliments pour préparer la digestion qui va devenir très pénible.

Si vous avez des problèmes digestifs, vous avez tout intérêt à essayer de mâcher davantage. Évitez aussi de manger devant un écran, cela fait perdre conscience de ce que vous avalez et conduit à trop manger.

Nous proposons souvent aux personnes qui ont des problèmes digestifs de faire un test de deux jours, par exemple un week-end. La règle du jeu est simple : après chaque bouchée, reposez la fourchette, et mastiquez jusqu'à avoir dans la bouche de la purée sans un seul morceau. Cela évite d'avaler machinalement sans mâcher. Si au bout de ces deux jours vous vous sentez plus léger et plein d'énergie après vos repas, cela vaut le coup de continuer.

LA PRATIQUE : COMMENT INTÉGRER CES CONSEILS DANS VOTRE QUOTIDIEN ?

Pour résumer, une alimentation vitale nous apporte chaque jour :

- des fruits et légumes en grande partie ;
- des protéines et des sucres de bonne qualité ;
- suffisamment de bonnes huiles.

Mais la composition de l'assiette ne fait pas tout, n'oubliez pas de mâcher suffisamment, d'équilibrer repas santé et plaisir, de vous reposer suffisamment, d'avoir une activité physique régulière et de faire chaque année au moins une cure de détoxification.

Voyons maintenant concrètement comment suivre les principes cités plus haut et organiser en fonction chaque repas de la journée.

LE PETIT-DÉJEUNER : DÉMARREZ LA JOURNÉE DU BON PIED

Le repas du matin va donner le rythme pour toute la journée : cycle infernal du sucre et coups de pompe ? Ou énergie et légèreté ? Pour faire fonctionner la machine de façon durable, le petit-déjeuner doit vous apporter des nutriments dynamisants qui se diffuseront tout au long de la matinée. La plus mauvaise façon de commencer la journée ? : café au lait, pain tartiné de confiture et verre de jus d'orange. De l'indigeste, du sucre, du sucre et encore du sucre, vous entraînant tout au long de la journée et sans le vouloir vers des prises régulières de sucres de toutes sortes (biscuits, sodas, bonbons, chocolat ou même féculents tels que le pain) ou d'excitants. Il en est de même avec un repas composé d'un mélange de céréales surtransformées et de lait. Le coup de fouet, engendré par ces exemples de petits-déjeuners, est suivi d'un coup de pompe, un peu plus tard.

Par quoi remplacer ces aliments dévitalisants ? Voici quelques pistes.

- Si **le café au lait** vous est indispensable, accompagnez votre café d'un lait végétal. Le résultat sera plus digeste. Les laits d'avoine ou à base de noisettes ont le crémeux du lait. En revanche, le lait de soja caille dans le bol. Certains utilisent le café pour lutter contre

la constipation. Ce n'est pas une solution santé, mieux vaut chercher la solution vers les pruneaux et les fibres. Le thé vert est une boisson plus favorable à la santé, par ses propriétés antioxydantes, son côté brûleur de graisse et sa caféine à diffusion lente. Une tisane est encore mieux.

- Dans **le bol de chocolat des enfants** (petits et grands), on remplacera également le lait de vache par un lait végétal (riz, épeautre ou à base d'amande enrichie en calcium végétal) plus digeste et plus assimilable. La poudre de chocolat est très sucrée, préférez le cacao cru en poudre, très riche en magnésium auquel vous pouvez rajouter un peu de sucre brut (voir « Sucre » dans la Boîte Santé). Vous trouverez en magasin bio des produits moins chers que les produits de marque en supermarché.
- **Les tartines** se feront avec des pains de préférence complets ou semi-complets, se transformant plus lentement en sucre dans le sang et donc tenant plus longtemps dans l'estomac. De plus, ils apportent des fibres favorables au transit, des vitamines et des minéraux. Achetez dans ce cas des pains biologiques car si toutes les vitamines se trouvent dans le grain complet, ce dernier contient aussi tous les pesticides. À ne pas confondre avec les baguettes « tradition », « campagne », ou « céréales » qui ne sont que des

baguettes de pain blanc (donc très riches en sucre), avec quelques atomes de bonne conscience (mais plus savoureuses, il est vrai). De même, les pains de mie « complets » sont aussi à éviter. En boutique bio, vous trouverez des pains complets au levain beaucoup plus digestes.

- Que mettre dessus ? Gardez le beurre s'il est indispensable pour vous mais choisissez-le biologique ! Sinon il contient beaucoup d'hormones et déstabilise donc le système hormonal (voir « Les intolérances alimentaires » dans le chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies »). Mais mieux : remplacez-le par de la purée d'oléagineux (en particulier amandes, noisettes, noix de cajou). Quand vous les aurez essayées, vous ne pourrez plus vous en passer tellement elles sont gourmandes. Elles apportent en prime de bons gras, des protéines de qualité et sont riches en vitamines et minéraux. Pour ce qui est de la confiture (60 % de sucre), remplacez-la par les préparations 100 % à base de fruit qui ne contiennent que 30 % de sucre apporté par du jus concentré de pomme ou de raisin, donc non raffiné. Ces confitures apportent un goût bien plus subtil sans le « shoot de sucre » des confitures traditionnelles avec lesquelles elles partagent les rayons de supermarchés et des magasins bio.

- Si vos enfants ne peuvent se passer de **pâte à tartiner chocolat-noisette**, composée majoritairement de sucre et d'huile que l'on trouve en supermarché, explorez les rayons de préparations équivalentes en magasin bio, souvent mieux formulées, faisant appel à des ingrédients complets, donc plus riches en vitamines, minéraux et bons gras. L'idéal étant quand même de garder exceptionnel ce petit plaisir. Vous trouverez sur Internet des recettes pour réaliser vos pâtes maison, plus santé et respectueuses de l'environnement. Vous pouvez aussi explorer les purées d'oléagineux citées plus haut. Elles existent en version 100 % pure purée ou avec une petite part de sucre de canne complet. La marque Jean Hervé® commercialise une purée d'amande complète qui vaut le détour.

Le repas du matin va donner le rythme pour toute la journée : cycle infernal du sucre et coups de pompe… ou énergie et légèreté ?

- **Le jus de fruits,** en plus de souvent entraîner des fermentations quand il est associé aux céréales (pain, céréales du petit-déjeuner…), engendre aussi un « shoot de sucre », avec tous ses symptômes associés comme fatigue et coups de pompe (voir « Fringales en fin de journée » dans la Boîte Santé). Un verre de jus

d'orange vous apporte 25 grammes de sucre, sans les fibres du fruit qui le diffusera plus lentement. Nous recommandons de les remplacer par des jus de légumes car ils ne provoquent pas cet effet « shoot de sucre ». Ils ont en plus l'avantage de ne pas nécessiter de temps de digestion (quand ils sont pris seuls ou 20 minutes avant le repas) et permettent ainsi de nous faire gagner en énergie. Explorez les différents jus de votre magasin préféré. En investissant dans un extracteur de jus, vous pourrez vous préparer tous les matins de délicieuses boissons sans commune mesure avec ce que vous pouvez acheter en magasin. Ceux qui ne mangent pas du tout au réveil gagnent à consommer un grand verre de jus de légumes afin d'avoir un maximum d'énergie pour la matinée.

- **Notre petit-déjeuner santé express** : un fruit de saison non acide (pomme, poire ou banane) et une bonne poignée de noix, d'amandes et de noisettes, avec ou sans boisson. Le fruit vous donne une touche de sucré et les oléagineux vous permettent de tenir toute la matinée. Le tout vous apporte, vitamines, minéraux, fibres et énergie. Tout ça sans aucune préparation. Ce petit-déjeuner apporte la valeur de 3 fruits en un seul repas.
- **Le Miam-Ô-Fruits® de France Guillain** : ce petit-déjeuner gourmand permet aussi de faire le plein

d'énergie, de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Il apporte les nutriments de 3 ou 4 fruits en un seul repas : banane, pomme, graines et petits fruits de saison. Je vous invite à expérimenter la recette du Miam-Ô-Fruits®, croustillante et succulente. Nous conseillons cependant d'adapter la ration d'huile et d'oléagineux en tenant compte de votre activité et autres paramètres. Par exemple, si vous êtes une femme avec une activité moyenne, prenez plutôt une cuillerée à soupe d'huile (au lieu de 2) et deux cuillerées à soupe de graines (au lieu de 3). Vous trouverez la recette sur Internet ou dans certains livres sur la méthode de France Guillain. Toutefois, la recette originelle demande un peu de préparation et d'organisation. Vous trouverez en magasin bio des mélanges de graines déjà mixées en petit conditionnement à garder au frais une fois ouvert. Ils permettent de faciliter la préparation du Miam®. Préférez ceux qui contiennent des graines de lin qui régulent le cholestérol et les hormones* tout en apportant des oméga-3. Sachez que les graines de lin non mixées sont assez fines pour se faufiler entre les dents, assez résistantes pour supporter la digestion et ressortent presque indemnes, sans avoir apporté de nutriments. Consommez-les donc moulues ou mixées. Vous pouvez essayer la version express de notre

smoothie-Ô-fruits. C’est la même recette, mais le fait de tout placer dans le blender raccourcit énormément le temps de préparation (voir l’encadré plus loin).

- **Les smoothies verts** sont d’excellents moyens d’apporter à votre corps une quantité impressionnante de nutriments, vitamines, minéraux, antioxydants en une seule préparation. C’est donc un véritable booster et l’un des meilleurs moyens de lutter contre le vieillissement ! Mettez 2-3 fruits (banane, pomme ou autres mais pas d’agrumes) et 1-3 de légumes. Les épinards, l’avocat, le brocoli, la salade, le chou kale sont nos préférés. Afin de bien équilibrer les saveurs, mettez au moins 30 % de légumes verts. Ce sont eux qui apportent la précieuse chlorophylle si rare dans notre alimentation. Elle améliore l’oxygénation du corps, la circulation sanguine, aide à la désintoxication et apporte beaucoup d’énergie. C’est une bonne et vitalisante habitude à prendre. Ceux qui ont pu installer le rituel de leur smoothie vert dans leur quotidien ne peuvent plus s’en passer. Le petit-déjeuner est l’un des meilleurs moments pour le consommer. Mais vous pouvez aussi le prendre en collation après une dure journée ou une séance de sport. Plus votre mixeur ou blender sera puissant, meilleur sera le smoothie. La différence de consistance, de goût et la rapidité de préparation est

incroyable. Vous trouverez plus d'informations un peu plus loin : « Les super aliments »*, chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ».

- **Le petit-déjeuner salé** se retrouve dans beaucoup de traditions à travers le monde. Il a l'avantage de bien tenir au corps toute la matinée et de ne pas provoquer de pic de sucre. Au Japon par exemple, beaucoup commencent la journée avec un bol de soupe, accompagné de riz, de légumes et d'une omelette, voire de poisson. C'est un véritable repas qui apporte tous les nutriments nécessaires (glucides, mais aussi protéines, vitamines et minéraux). Comme l'explique la chrononutrition*, les protéines et les (bons) gras sont mieux digérés le matin et vous permettent de fabriquer vos hormones de l'action, notamment la dopamine, qui vous dope pour toute la journée… bien plus efficacement que le sucre et les céréales raffinées qui vous shootent une demi-heure et vident vos batteries juste après. Des légumes et des céréales, par exemple les restes de la veille, peuvent accompagner du blanc de poulet, des œufs ou une tranche de jambon. Ce petit-déjeuner vous permettra de commencer la journée sur de bonnes bases. Bien sûr, vous éviterez les aliments frits, indigestes.

Petit-déjeuner en famille et différents tempéraments

Les jus de légumes et le petit-déjeuner santé express conviennent à tous. Les jus de fruits refroidissent les frileux et lancent le cycle du sucre chez ceux qui ont tendance à stocker. Si vous êtes frileux et que vous prenez ½ jus de citron le matin pour aider votre foie, pas de problème. C'est la quantité qui fait la différence : un citron donne un fond de verre de jus, dans un verre entier il y a le jus de 10 citrons ou 4 oranges. Un peu, votre corps gère. Trop, il sature. Prenez quand même soin de mélanger le citron à de l'eau chaude mais pas bouillante. Pour éviter les refroidissements, les frileux feront attention à la composition de leur smoothie en choisissant des fruits non acides (pas d'agrumes ou de kiwi le matin). Les nerveux ont tout intérêt à remplacer le café, trop acidifiant, par une infusion ou un succédané de café. Si vous avez tendance à stocker, évitez le pain et les céréales le matin. Le petit-déjeuner salé conviendra parfaitement aux plus actifs mais aussi aux autres.

NOTRE SMOOTHIE-Ô-FRUITS

Papa pressé, Stéphane a décliné le Miam® en smoothie-Ô-fruits. Il utilise comme seul ustensile de cuisine le blender. Prêt en 5 minutes chrono, c'est un excellent petit-déjeuner qui peut aussi faire office de goûter consistant, voire de repas express tard le soir (dans ce cas, vous supprimerez l'huile de la recette). La principale différence avec la recette originelle du Miam-Ô-Fruits® est qu'il met tout dans le blender,

ce qui donne au résultat une consistance de smoothie plutôt que de croquant.

- Dans le mixeur, mettre au moins 3 cuillerées à soupe de graines d'oléagineux différentes, notamment de lin et de sésame pour obtenir une « farine » de graines. Ils servent à faire le plein d'acides gras essentiels et apportent des protéines végétales.
- Puis rajouter 1 banane. Source de magnésium. Dans la recette originelle, la banane est bien écrasée, donc oxydée, afin de permettre de mieux assimiler ses protéines.
- 2 cuillerées à soupe d'huile de colza, de lin ou de chanvre. Source d'oméga-3 et d'oméga-6 en rapport équilibré.
- Le jus d'un ½ citron, source de vitamine C.
- 1 petite pomme, pour éloigner le docteur.
- 1 fruit de saison. Par exemple les petites baies, qui sont très riches en antioxydants.
- Rajouter de l'eau ou du lait végétal.
- Mixer : vous obtenez un smoothie santé qui peut vous tenir le corps jusqu'au repas du midi.

Bon appétit et bonne journée !

LES REPAS : L'ÉQUILIBRE EST DANS L'ASSIETTE

Les repas principaux, comme le petit-déjeuner, apportent tous les nutriments nécessaires. Le déjeuner et le dîner ont des composantes assez proches. Le repas de midi est plus copieux, mais pas trop. Celui du soir est plus léger et idéalement végétarien pour faciliter le sommeil. Il existe différentes façons de le composer : plein de petits plats simultanés ; un plat unique ; entrée et plat. Le dessert n'a

que très rarement un intérêt nutritionnel. Nous le réservons habituellement à l'un de nos deux repas plaisir de la semaine. Vous verrez comment ajouter quand même une note sucrée pour finir vos repas. Quelle que soit la façon dont vous répartissez les plats, voici quelques fils rouges qui vous permettront d'équilibrer vos repas sans y penser.

➢ **Si tout votre repas tenait dans une seule assiette (ce qui est tout à fait possible) :**

- **légumes** : la moitié au moins ! Il est possible d'inclure les fruits, si vous les digérez bien (mais ce n'est souvent pas le cas), y compris les fruits à coque comme les noix, noisettes et amandes (entières ou en purée) et les petites graines (tournesol, sésame, courge…). Certaines personnes consomment jusqu'à ¾ de leur repas sous forme de légumes et se sentent beaucoup mieux comme ça. Essayez ! Jouez la variété. La médecine chinoise recommande que le repas contienne cinq couleurs différentes. Cela rend les plats plus appétissants, mais surtout, vous êtes sûr d'apporter une grande variété de nutriments. En effet, les partisans du légume unique ont des repas déséquilibrés : trop de certaines vitamines et pas assez d'autres. Plus il y a de couleurs, plus il y a de vitamines et d'antioxydants différents. Vous verrez que les assiettes se videront plus rapidement. La

préparation est-elle difficile ? Non, une question d'habitude : un oignon revenu dans de l'huile, une carotte, une demi-courgette, une peu de brocolis et une bonne part de persil (1/3 de botte) ou de champignons, quelques épices, et voilà un plat gourmand et équilibré vite préparé avec 5 légumes. N'oubliez jamais le vert, qui nous apporte la précieuse chlorophylle. Certaines grandes chaînes de surgelés proposent des mélanges de légumes selon ces règles. C'est l'idéal pour préparer en 5 minutes des légumes même si vous êtes mort de fatigue le soir après une dure journée. Cent fois mieux que des coquillettes-jambon pour vous et pour vos enfants. Apprenez quand même à lire les ingrédients qui composent ces poêlées car la plupart des plats préparés contiennent des additifs qui peuvent avoir des effets catastrophiques sur la santé (voir le chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies »). Mais rassurez-vous, certaines grandes chaînes de surgelés ou les magasins bio en proposent sans additifs dangereux ;

- **protéines :** 1 quart environ, qu'elles soient végétales ou animales. Préférez dans l'ordre, les poissons, les œufs, les volailles, les viandes maigres et en dernier les viandes grasses, rouges ou blanches (porc). Pour avoir un apport suffisant d'oméga-3, nous devrions consommer 2 à 3 poissons gras par semaine. Pour

éviter les métaux lourds, préférez les petits poissons végétariens tels que sardine, hareng, maquereau, anchois, foie de morue et évitez les gros carnivores comme le thon et dans une moindre mesure le saumon. La viande rouge est excitante, alors que le poisson est une protéine plus « zen ». Consommez votre poisson le soir. Ou mieux, un repas végétarien, qui favorise le sommeil. Dans ce cas, composez votre repas de légumes (2/3) et de légumineuses comme les lentilles (1/3). Si vous êtes plutôt végétarien, vous trouverez plus d'informations un peu plus loin dans l'ouvrage ;

- **féculents et céréales** : ¼ maximum (un peu moins que la protéine), de préférence complètes ou semi-complètes pour apporter plus de fibres, vitamines et minéraux. Même si vous avez une bonne activité sportive, c'est largement suffisant. Évidemment, si votre travail est très physique, consommez en plus, ou mieux rajoutez-les aux collations. Remplacez une de vos céréales de la journée par des légumineuses. Elles ont beaucoup de qualités. Elles sont plus riches en protéines, rassasient mieux en apportant moins de calories et en général apportent plus de fibres, de vitamines et de minéraux que les céréales. Certaines personnes les retirent complètement de leur alimentation, comme c'était le cas dans l'alimentation

paléolithique, et n'ont pas de problème d'énergie, bien au contraire. De plus en plus de personnes découvrent qu'ils digèrent mal les céréales en général, et pas uniquement le blé et son gluten (protéine du blé). Si vous avez des problèmes digestifs, vous pouvez tenter l'expérience sur 1 ou 2 semaines. Pour avoir des repas rassasiants, augmentez à peine les protéines et beaucoup les légumes pour obtenir la répartition 1/3-2/3. Éventuellement, prenez une petite part de céréales… juste pour le plaisir.

- **Si vous êtes végétarien**, vous devez avoir un apport suffisant et varié d'acides aminés essentiels, les briques de base des protéines. En jouant sur la variété de protéines, vous équilibrerez vos apports d'acides aminés. Certains végétariens mettent leur santé en danger en ne prenant qu'un nombre limité de sources de protéines. Pour en savoir plus, voir « Végétarisme ou omnivorisme » dans la Boîte Santé.

Pour un apport équilibré de protéines, nous vous recommandons de manger chaque jour (pas forcément au même repas) :

- **une légumineuse :** cuite ou germée, notamment la lentille, source de lysine manquante dans les céréales. Les légumes secs sont aussi en général plus riches en protéines et en vitamines-minéraux ;

- **une céréale complète :** source de méthionine manquante dans les légumineuses. Elles peuvent contenir du gluten ou non. Pensez à varier pour éviter de consommer trop de blé, ce qui peut poser des problèmes d'intolérances entre autres ;
- **une protéine forte végétale :** contenant au moins 20 % de protéines comme les graines de chanvre et de chia, le soja de préférence lactofermenté sous forme de tofu et autres préparations. Ces protéines sont équilibrées au niveau des acides aminés. Il existe certaines préparations pouvant contenir jusqu'à 50 % de protéines. Idéal pour assurer un apport minimal en acides aminés ;
- **des graines et fruits oléagineux :** notamment amandes, noix, graines de lin moulu ou de courge… Sources également d'acides gras essentiels.

Quelles huiles utiliser ?

Nous vous recommandons principalement les huiles de chanvre et de lin, bonnes sources d'oméga-3, ou l'huile de colza pour les salades, et l'huile d'olive, protectrice du cœur et du cerveau, pour la cuisson. Pour les cuissons à haute température, vous pouvez utiliser l'huile de coco. Elle protège le système nerveux. De toute façon, évitez les fritures indigestes et toxiques. Choisissez des huiles de première pression à froid bio. Pour plus

d’informations, consultez la fiche « Huiles et graisses » dans la Boîte Santé.

Fruits pendant un repas, bonne ou mauvaise idée ?

Peut-on manger un fruit après le repas ? Et bien cela dépend de vous et du fruit ! Observez votre digestion.

Le principe est que si le fruit (composé d’eau et de sucre) est pris à la fin du repas, il va dans l’estomac, à l’origine spécialisé pour digérer les protéines. Or l’estomac chauffe les aliments et fabrique de l’acide chlorhydrique pour les digérer, tout en sécrétant un mucus qui le protège de l’acide. De l’eau, du sucre et de la chaleur… exactement ce qu’il faut pour que cela fermente et se transforme en alcool. Mais Dame Nature n’avait pas prévu la présence d’alcool, capable de dissoudre ce mucus et donc de permettre à l’acide chlorhydrique d’attaquer l’estomac. C’est pour cette raison que les consommateurs d’alcool sont plus sensibles aux ulcères. Mais revenons à notre fruit fermenté : l’estomac va, pour se défendre, éjecter le liquide devenu alcool dans les intestins qui, eux, ne peuvent pas se défendre contre la brûlure de l’alcool. Voici l’origine des ballonnements et douleurs. Cependant, si vous n’avez pas de bactéries pathogènes dans l’estomac et que vous mâchez bien, le fruit est dilué dans le bol alimentaire. L’alcool de fruit, mélangé aux

autres aliments liquéfiés par la mastication, ne sera pas suffisamment concentré pour attaquer le mucus. Certaines personnes ont aussi un mucus plus épais permettant de mieux les protéger. Par ailleurs, certains fruits fermentent plus que d'autres. En général, plus ils sont sucrés et acides, plus ils ont tendance à provoquer des problèmes digestifs. La meilleure façon de connaître les fruits qui vous sont indésirables est de les tester un par un.

Pour savoir si les fruits vous provoquent des fermentations, faites 3-4 repas en prenant le fruit au minimum 2 heures après ou 30 minutes avant. Si vous sentez que vous avez moins de ballonnements, de douleurs et de fatigue, cela signifie que les fruits vous font fermenter. Nous vous recommandons alors de prendre les fruits aux collations, ou 30 minutes avant le repas (par exemple au moment de préparer à manger). Cette dernière astuce permet d'arriver à table légèrement rassasié par le fruit, qui ne sera plus dans l'estomac. Si l'estomac, dont le travail est de digérer les protéines, est vide quand nous mangeons un fruit, il ne le garde pas et le fait suivre à l'intestin qui va pouvoir récupérer toutes les vitamines et les minéraux sans fermenter… Bien sûr, si vous avez bien mâché. En général, le phénomène de fermentation ne se produit pas avec des fruits cuits, les sucres ayant déjà changé de forme par la cuisson.

Par quoi terminer mon repas ?

La plupart des desserts apportent du gras, du sucre et « mangent » nos vitamines. Notre corps devra pomper des vitamines et des minéraux dans les ongles, les dents et les os pour gérer ces excès. Dans la Chine traditionnelle, où la cuisine est d'abord pensée pour la santé, il n'y a pas de culture du dessert. Alors qu'incontournable chez nous, il est la plupart du temps l'élément en trop du repas. Même si le sucre nous donne un coup de fouet à la sortie de table… Il est souvent suivi peu de temps après d'un terrible coup de pompe. À la longue, cela favorise fatigue et accumulation de kilos.

Souvent les glaces coupent la digestion, c'est une très mauvaise fin de repas.

Faites un test pour voir si, en retirant le dessert d'un repas, vous ne vous sentez pas plus léger. La sensation de manque que vous pouvez ressentir, est souvent due à la mauvaise habitude de remplir complètement l'estomac. Pourtant ce petit vide est la garantie que notre estomac peut travailler correctement. Comme une machine à laver, s'il est complètement plein, notre estomac ne peut faire son travail correctement. Nous vous recommandons plutôt de décaler le sucré dans la collation de fin d'après-midi.

Que faire si vous ne pouvez vous passer de dessert ?

Choisissez dans ce cas des fruits cuits de type compote (sans sucre ajouté) ou pommes au four à la cannelle, 2 carrés de chocolat à 70 % de cacao ou des oléagineux (noix, amandes…), et conservez les autres types de dessert (glace, gâteau…) pour vos repas plaisir, une à deux fois par semaine.

Les fruits crus ou les sorbets sont possibles pour les personnes non frileuses qui arrivent à les digérer quand ils sont pris en fin de repas.

Les repas plaisir : la frustration est mauvaise pour la santé

Nous vous conseillons de conserver un à deux repas plaisir par semaine. Nous entendons par-là un repas sans restrictions pour les aliments que nous retirons de notre quotidien. Cette stratégie est plus efficace que de faire des petites exceptions toute la semaine. Elle se termine dans ce cas par un peu trop chaque jour. Vous pouvez ainsi manger librement chez des amis ou vous faire un repas en famille au restaurant sans vous poser de questions. Faites ces repas plutôt à l'extérieur, et évitez d'avoir dans vos placards les « faux amis ». Comme ça, vous n'aurez pas la tentation, les soirs de fatigue, de vous faire un repas style coquillettes-jambon-gruyère. « Tout

est poison, rien n’est poison, seule la dose détermine ce qui est poison », disait Paracelse.

Repas en famille et différents tempéraments

Là encore, la principale différence se situe au niveau des crudités. Si digérer du cru est difficile pour les frileux (nerveux et lymphatiques), ils remplaceront la crudité par un jus de légumes ou passeront directement au plat principal. L’été donne une marge de manœuvre plus importante. Il est tout à fait possible de prendre une entrée froide ou une salade comme unique plat sans avoir de problème digestif. Alors qu’en hiver, il sera conseillé aux frileux de commencer par un jus de légumes ou une soupe. Attention, les glaces ou les fruits en fin de repas leur coupent la digestion. Mieux vaut les prendre à distance. Enfin, les frileux doivent encore plus que les autres faire attention aux produits laitiers et au café acidifiants qui, associés aux autres aliments, perturbent leur digestion.

Les plus « chauds » (sanguins et bilieux) auront tout intérêt à mettre des crudités qui les rafraîchissent à tous les repas, surtout l’été. Bien sûr pendant la saison chaude, ils éviteront les plats chauds, frits, trop épicés et l’alcool trop arrosé. Même bien frais, un petit rosé est réchauffant pour l’organisme.

Ceux qui ont tendance à grossir facilement (lymphatiques et sanguins), consommeront plus de légumes et beaucoup moins de céréales, voire aucune.

LES COLLATIONS : POUR AVOIR DE L'ÉNERGIE TOUTE LA JOURNÉE

Nous vous déconseillons de grignoter tout au long de la journée. Toutefois, il peut être intéressant pour vous de faire une ou deux collations. En effet, ce supplément vous permettra de réduire la quantité d'aliments dans les autres repas. De ce fait, ils nécessiteront moins d'efforts pour digérer. Si vous êtes sujet aux coups de pompe après les repas, l'expérience mérite d'être tentée. Vous avez ainsi tout au long de la journée un apport régulier de nutriments sans fatiguer votre système digestif.

L'idée n'est pas de manger plus, mais d'avoir des repas plus légers. Si l'estomac a moins de travail, il digérera plus facilement et rapidement, vous laissant plus d'énergie pour penser et bouger. Sur l'archipel d'Okinawa, réputé pour ses centenaires, la tradition est plutôt à cinq petits repas par jour. Avec la pratique de toujours sortir léger de table.

Certains se vantent de ne pas prendre de collation. Toutefois, ils vont plus facilement consommer tout au long de la journée des boissons excitantes (café, coca,

chocolat, thé, sodas…), voire sucrées. Ils entretiennent le cycle du sucre… sans rien manger entre les repas ! Dans ce cas, mieux vaut une collation santé.

Selon la chrononutrition, la collation vers 10 h et vers 17-18 h, est le moment idéal pour manger un fruit, accompagné de noix, amandes ou noisettes, avec ou sans boisson.

Si vous avez des fringales irrépressibles en fin de journée, nous vous proposons notre « super goûter ». Un peu avant l'heure habituelle de cette grosse envie, mangez une banane, une poignée de noix, d'amandes ou de noisettes, ainsi que 2 carrés de chocolat noir à 70 % (ou plus). Un smoothie est aussi une bonne solution. Pour en savoir plus, consultez la fiche « Fringales en fin de journée » dans la Boîte Santé.

BIEN S'HYDRATER : QUE BOIRE ?

L'EAU, LA MEILLEURE BOISSON POUR L'HOMME

Environ 70 % de notre corps est composé d'eau. Le sang et la lymphe représentent chacun environ 5 litres. Ce qui veut dire que les 35 litres qui restent sont à l'intérieur des cellules. Nous perdons environ 2,5 litres par jour : dans les urines principalement, dans les selles, mais aussi par la sueur et les poumons. L'eau est un support très important d'élimination. Nous récupérons 1 litre d'eau dans les aliments (surtout les légumes et les fruits). Le reste, environ 1,5 litre, doit être apporté par nos boissons mais pas n'importe lesquelles puisque certaines sont déshydratantes et acidifiantes : le café, les boissons sucrées et l'alcool… L'eau sert à la fois de support à l'élimination et à l'échange de nutriments au sein du corps (plasma, liquides extra et intracellulaires) mais aussi selon certains auteurs à l'information vitale. Il faut savoir que les minéraux de l'eau (à l'inverse de ceux de

l'alimentation) ne sont pas assimilables par le corps. Ils vont entrer dans le sang, mais ne serviront pas à notre corps et donneront du travail d'élimination supplémentaire à nos reins. Les plantes savent utiliser et transformer les minéraux purs en minéraux organiques, mais pas les êtres humains. Préférez une eau que l'on recommande pour les nourrissons, c'est-à-dire avec un taux très faible de minéraux, de nitrates et de nitrites. Selon la bioélectronique de Vincent*, qui mesure objectivement l'état du terrain, l'eau idéale pour l'homme est légèrement acide (PH entre 6 et 7), très peu minéralisée (avec un taux de résidus secs inférieur à 50), légèrement antioxydante (rH2 compris entre 25 et 28). Ces paramètres sont normalement indiqués sur les bouteilles.

L'eau vaut plus pour ce qu'elle emporte que par ce qu'elle apporte. Préférez-la peu minéralisée.

L'eau du robinet est potable au sens qu'elle ne contient pas d'agents pathogènes pouvant générer rapidement des maladies. Toutefois, elle contient quand même de nombreuses substances toxiques dont des nitrates, des nitrites, du chlore, de l'aluminium, des pesticides, des restes de médicaments dont la pilule et des antibiotiques, et bien d'autres choses encore. Il est judicieux de filtrer l'eau du robinet ! Des systèmes de filtration sur le robinet

ou sous l'évier, tels ceux de la marque Hydropure® ont un niveau de filtration très élevé de 0.45 microns. L'eau est intégralement filtrée dans des cartouches à charbon et ne peut relarguer les substances capturées à l'inverse de certaines autres. C'est l'une des rares marques à faire tester par un laboratoire indépendant son taux de filtration, y compris pour les résidus de médicaments et les métaux lourds.

Les carafes filtrantes n'enlèvent que le goût du chlore. Elles sont inutiles. Laissez le chlore s'évaporer en versant l'eau dans une carafe 3 heures avant de la consommer.

Une fois l'eau filtrée, vous pouvez la dynamiser*, c'est-à-dire lui redonner son potentiel vital, en l'exposant une heure au soleil dans une bouteille bleu cobalt. Pour remplacer le soleil, vous pouvez aussi frapper votre bouteille une trentaine de fois ou rajouter quelques gouttes de citron à votre eau. Il existe d'autres méthodes de dynamisation de l'eau, mais plus chères.

Pour ce qui est des **eaux en bouteille**, elles sont intéressantes quand elles sont choisies selon les critères de la bioélectronique de Vincent* (voir plus haut) et qu'elles sont achetées en boutique bio. En effet, le plastique qui les compose peut être sujet à caution car il libère des phtalates dans l'eau, perturbateurs du système hormonal. Par ailleurs, les supermarchés utilisent une

méthode d'irradiation pour éviter la prolifération d'algues. On peut se demander les conséquences du message qu'elle pourrait transmettre à notre corps, car aujourd'hui il n'y a plus de doute sur la mémoire de l'eau, preuves scientifiques à l'appui. Voir les expériences des professeurs Montagnier et Emoto sur la mémoire de l'eau…

Pendant les repas :

- ne buvez pas plus d'un verre d'eau. En diluant trop vos sucs digestifs, vous gênez la digestion ;
- les boissons trop froides ralentissent la digestion en refroidissant l'estomac alors qu'une petite tisane digestive peut aider ;
- les femmes réglées, ayant besoin d'une bonne quantité de fer, éviteront le thé et le café pendant et juste après les repas, car ils empêchent l'assimilation du fer. Il est préférable de prendre ces boissons à distance des repas.

QUE BOIRE, QUAND BOIRE, COMMENT BOIRE ?

- Choisissez des eaux peu minéralisées avec un taux de résidus secs inférieur à 50.
- Buvez des eaux à température ambiante.
- Environ 1,5 l/jour en fonction de votre activité et de votre alimentation (les légumes apportant 1 litre en plus).
- Consommez votre eau plutôt loin des repas.

- Et avant d'avoir soif.
- Évitez les boissons déshydratantes (café, soda et alcools).

LES LAITS VÉGÉTAUX : LE PLAISIR DU LAIT SANS LES INCONVÉNIENTS

Les laits végétaux sont généralement plus digestes que les laits d'animaux (surtout le lait de vache). Ils contiennent moins de graisses saturées, pas d'hormones de croissance et ne nécessitent pas l'enzyme lactase pour être digérés.

Sachez que le calcium rajouté dans les laits végétaux « enrichis » est deux fois plus assimilable (60 % du calcium est assimilé) que le lait de vache (30 % seulement). Un bol de lait végétal enrichi apporte autant de calcium à votre corps que 2 bols de lait de vache. N'ayez donc plus peur de manquer de calcium. Lisez *Lait, mensonges et propagande* de Thierry Souccar (Thierry Souccar Éditions, 2008) pour en savoir plus.

1 bol de lait végétal enrichi en calcium équivaut à
2 bols de lait de vache sans ses inconvénients.

En fonction des marques et pour un même type de lait végétal, le goût peut varier significativement. De plus, il

existe maintenant des mélanges de laits végétaux. N'hésitez pas à explorer les différentes marques.

Tous les laits végétaux ont les mêmes propriétés et conviennent à merveille pour les personnes ayant une intolérance ou une allergie, des problèmes digestifs ou des symptômes dus à une trop forte acidité tissulaire (voir « Les intolérances alimentaires » et « L'acidité et l'équilibre acido-basique » dans le chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies »). Voici un résumé de leurs points forts :

- **lait de noisette :** reminéralisant, riche en potassium. Au goût et à la consistance, il est l'un des plus proches du lait de vache. Il existe aussi des mélanges lait de noisette et autre (riz, épeautre…). Le résultat est souvent très bon. Comptez dans les 2-3 € le litre en fonction de la marque ;
- **lait d'avoine :** goût plus proche du lait de vache. Bon pour le cholestérol, riche en fibres (pour le transit) source naturelle de fibre prébiotique. Boisson fortifiante (anti-fatigue) et réchauffante (frilosité). L'avoine contient du gluten, attention donc si vous êtes intolérant. On en trouve à moins de 2 € le litre ;
- **lait d'amande :** le classique. Saveur douce, bon pour la croissance, facile à digérer, antiseptique intestinal. Riche en minéraux (potassium, magnésium, fer). Protéines végétales et vitamines. Acides gras bons

pour le cerveau du tout-petit. On en trouve à moins de 2 € le litre. On le trouve aussi en poudre (Le Milkhervé® de Jean Hervé est une merveille, surtout celui au sucre de canne complet, bien qu'un peu trop sucré à notre goût). Pour les bébés, la Mandorle® propose des laits maternisés premier et deuxième âges entièrement végétaux et sans soja ;

- **lait de riz :** digeste et rafraîchissant. Goût (très) discret. Idéal pour les sportifs et les personnes en surpoids. Bon pour lutter contre le cholestérol, les triglycérides et les pathologies rhumatismales. On en trouve à 1 € le litre ;
- **lait de quinoa :** riche en protéines et glucides, pauvre en lipides. Peut être utilisé comme substitut de repas ;
- **lait de châtaigne :** calcium, magnésium, potassium, très digeste. Très bien dans le cadre d'une intolérance, de cholestérol et pour les personnes âgées ou convalescentes. Très bon dans les veloutés de légumes ou dans les pâtisseries ;
- **lait de sésame :** bon pour la mémoire, goût particulier ;
- **le lait de millet :** améliore la quantité et l'équilibre des différents cholestérols* ;
- **le lait de soja :** autant de protéines que le lait, riche en calcium si enrichi en lithotamne*, recommandé en cas de cholestérol*, de triglycérides* et d'excès

d'acidité… Mais nous ne recommandons pas d'en boire quotidiennement par prudence car il y a encore un flou sur les effets dus à une grande consommation, le soja présentant des substances similaires à nos hormones œstrogènes. Ne pas en prendre en cas de kyste ou de cancer hormono-dépendant. Cependant, quand il est lactofermenté (en boutique bio), le soja ne présente pas les inconvénients qu'on lui reproche. N'abusez quand même pas de son usage sous toutes ses formes (lait, tofu, yaourt, crème). C'est souvent l'abus qui est nuisible. Et ceci est valable pour tous les aliments. Si vous êtes allergique au lait, faites attention, l'allergie croisée lait-soja est courante.

C'est le seul que vous pouvez trouver à moins de 1 € le litre.

LES JUS DE LÉGUMES : LA VITALITÉ POUR LA JOURNÉE DANS UN VERRE

Comment améliorer votre alimentation en installant une seule habitude ? Consommez chaque jour des jus de légumes. Le jus, c'est toutes les vitamines et les minéraux du légume sans les fibres. Cela permet, quand il est pris avant ou loin des repas, de l'assimiler directement sans aucun temps de digestion et de gagner

en vitalité et en énergie ! Un verre de 25 cl apporte les nutriments d'un demi-kilo de légumes ! Bien plus que la consommation de la plupart des Français en une journée. Nous ne vous proposons pas de remplacer les légumes par les jus car les fibres sont indispensables à un bon transit. Rajoutez plutôt des jus. Avec seulement un verre de jus de légumes, vous doublez la quantité de bons nutriments que vous apportez à votre corps, sans faire d'effort de digestion. Nous les préconisons d'ailleurs aux personnes qui ont des problèmes digestifs comme les femmes enceintes et les personnes sous chimiothérapie.

En hiver comme en été, vous pouvez utiliser comme base de jus de légumes la carotte, riche en vitamines de la bonne mine : A, C et E. Nos clients nous signalent souvent l'effet bonne mine du jus au quotidien. En été, le concombre est aussi une bonne idée : rafraîchissant, antioxydant, diurétique, bon pour la peau, le cœur et les vaisseaux. En fonction de vos goûts, vous pouvez ajouter d'autres légumes. S'ils sont trop amers, ajoutez un fruit pour adoucir, comme la pomme ou l'orange. Mais les légumes doivent au moins composer les deux-tiers du mélange. Ça ne doit pas être du jus de fruit aux légumes qui apporterait trop de sucre. Pour les enfants, nous vous recommandons au début d'être plus généreux avec les fruits. C'est une excellente façon de leur faire manger des légumes. Carotte/orange, carotte/pomme sont très bien

acceptés, même par les plus « légumophobes ». Mais nous déconseillons les jus 100 % purs fruits, même maison, car ils apportent trop de sucre. Un verre de jus de pomme contient le sucre de trois pommes ! Mangez les fruits à un autre moment, en collation par exemple, les fibres diffuseront lentement leur sucre. Les jus de légumes, sauf la tomate, tamponnent l'acidité, alors que les jus de fruits purs peuvent apporter trop d'acidité, particulièrement aux frileux (nerveux et lymphatiques).

QUELQUES RECETTES DE JUS DE LÉGUMES

Les proportions sont approximatives, à vous d'ajuster selon votre goût. Vous pouvez rajouter un petit bout de racine de gingembre ou de curcuma pour apporter plus de goût, d'antioxydants et de bienfaits.

- Jus de carotte.
- Carotte 3/5^{e}, épinard 2/5^{e} (si si c'est bon).
- Carotte 3/5^{e}, betterave crue 2/5^{e}.
- Carotte 3/5^{e}, concombre 1/5^{e}, betterave crue 1/5^{e}, rafraîchissant et détoxifiant.
- Épinards crus : goût rafraîchissant.
- Carotte (2/3), pomme ou orange (1/3), un jus tout en douceur pour les enfants.
- Betterave (2/4), chou-rave (¼), pomme (¼), morceau de citron bio avec son zeste.
- Concombre (2/4), épinards (¼), pomme (¼).

Un verre de jus de légumes par jour apporte vitalité et chasse l'acidité.

Le jus de légumes se consomme juste avant un repas, ou seul à la place d'une collation. Vous pouvez l'acheter en bouteille, mais rien ne vaut un jus maison. Le goût est incomparable. Réalisé à l'extracteur, il se conserve toute la journée au frais, si vous prenez soin d'y ajouter quelques gouttes de jus de citron. Vous pouvez essayer avec une centrifugeuse, mais le rendement est moindre (elle fait moins de jus pour une même quantité de légumes) ; certains légumes (comme le chou) ne rendent pas de jus, le nettoyage est compliqué et il ne se conserve pas. En effet, la râpe à 10 000 tours minute, chauffe et oxyde le jus en projetant les gouttes contre la paroi et en les mettant en contact sur une grande surface avec l'oxygène. Nous recommandons d'investir dans un extracteur de jus vertical, avec une vitesse de rotation inférieur à 100 tours minutes, mais assez puissant pour extraire le jus des carottes. Vous pouvez en trouver de qualité satisfaisante dans les 200 €, mais évitez les produits de marques inconnues présentes sur Internet souvent moins résistants et aux caractéristiques douteuses. Vous trouverez dans notre complément en ligne quelques références dont nous avons pu valider la qualité. Nous en testons régulièrement dans le but de trouver les meilleurs rapports qualité-prix. Consultez nos sites Internet si vous souhaitez avoir des indications pour trouver le vôtre (voir notre complément en ligne). Ce

type d'extracteur vous permet de préparer le jus pour 5 personnes très rapidement car il n'y a pas besoin de couper les légumes en petits morceaux comme certains. En moins de 5 à 10 minutes, vous pouvez avoir pressé vos légumes et rincé la machine. Aucune raison de ne pas prendre votre jus de légumes chaque matin, ou le soir en rentrant du travail.

Pouvez-vous en consommer trop ? Non. Il n'est pas rare que nos clients sentent le besoin d'en boire beaucoup pendant un ou deux mois, leur corps étant littéralement en manque de vitamines et de minéraux. Si la consommation peut tourner autour d'un litre par jour au début, soit près de deux kilos de légumes, très vite elle revient à un ou deux verres quotidiens.

LES SMOOTHIES : PASSEZ AU VERT

Le smoothie vert est une délicieuse façon de rajouter plus de verdure dans votre quotidien, particulièrement l'été. Il s'agit d'un mélange de fruits et de légumes verts feuillus, popularisé à l'origine par l'auteure Victoria Boutenko. Les fruits adoucissent l'amertume des légumes verts et permettent d'obtenir une boisson rafraîchissante. Généralement, même les plus réfractaires aux légumes adorent.

Le smoothie est à la fois détoxifiant et revitalisant, grâce à la chlorophylle des légumes feuillus. Les fruits et les légumes apportent également des vitamines, minéraux, antioxydants, enzymes, fibres et acides aminés. Ils permettent de combattre l'acidose en apportant de nombreux minéraux alcalinisants.

Nous recommandons de prendre dans la journée un jus de légumes et un smoothie vert. Ce dernier peut servir de petit-déjeuner, de goûter ou de boisson avant et après le sport. Comme il est très digeste, il ne gêne pas l'activité. Mais surtout, c'est un excellent moyen de donner à manger des légumes aux enfants sans qu'ils s'en rendent compte. Pour les petits « légumophobes », testez notre recette « ni vu, ni connu » où le chocolat cache la couleur verte !

Le smoothie vert est un mélange d'eau, d'environ 60 % de fruits et 40 % de verdure. Le mélange est passé au mixeur afin d'obtenir une boisson bien homogène. Il suffit de quelques minutes pour se préparer un délicieux jus. Pour adoucir le goût, il est possible de rajouter un lait végétal ou, à l'inverse, d'augmenter la quantité de feuilles. La banane donne du crémeux au smoothie. Avec la pomme et l'orange, elle constitue une très bonne base sucrée, mais on peut utiliser tous les fruits, de préférence bien mûrs. Vous pouvez aussi explorer les légumes-fruits comme la tomate, le concombre, l'avocat ou le poivron.

Les produits frais de saison et biologiques sont toujours préférables, mais il est possible d'utiliser des fruits surgelés l'hiver. Pour les feuilles, l'épinard est un grand classique, au goût discret, mais vous pouvez aussi utiliser la mâche, la laitue, le persil, la coriandre, les choux, le céleri… Ainsi que les fanes des carottes, des radis ou des navets. Les plantes sauvages telles que l'ortie et le pissenlit sont aussi les bienvenues. Il est même possible d'utiliser le vert des épluchures (bio), comme la peau des courgettes, des super aliments, comme la spiruline ou encore des graines germées.

QUELQUES IDÉES DE SMOOTHIES POUR COMMENCER

- Le « ni vu, ni connu » : 1 pomme, 1 banane, 1 bonne poignée d'épinards, 2 cuillerées à soupe de chocolat noir ou cacao en poudre (sans sucre ajouté), 1 verre de lait végétal.
- Pomme-banane-orange-épinard : 1 pomme, 1 petite banane, 1 orange, 1 poignée d'épinards, 1 verre d'eau ou de lait végétal.
- Pomme-cresson : 2 pommes, un demi-citron épluché grossièrement, cresson à volonté, 1 verre d'eau ou de lait végétal.
- Banane-menthe-épinards : 1 banane, 1 poignée d'épinards, 4 feuilles de menthe fraîche, 50 grammes de pâte de datte (ou 1 à 2 dattes sans noyau), 1 verre d'eau ou de lait végétal.
- Banane-pomme-courgette : 1 petite banane, 2 pommes, 1 grosse poignée d'épinards, la peau de 2 courgettes (ou les courgettes entières), 1 verre d'eau ou de lait végétal.
- Banane-épinards-pamplemousse : 1 petite banane, 2 bonnes poignées de feuilles d'épinards, 1 pamplemousse épluché, le jus d'une orange, une pincée de vanille en poudre.

- Orange-myrtilles-épinards : 1 orange épluchée grossièrement, 1 petit verre de myrtilles fraîches ou congelées (ou autres petites baies), 100 grammes d'épinards, 1 verre d'eau ou de lait végétal.
- Poire-kiwi-céleri : 2 poires, 1 kiwi, 1 feuille de céleri, 1 verre d'eau ou de lait végétal.

QUELQUES CONSEILS POUR IMPROVISER VOS PROPRES PRÉPARATIONS

- La banane est souvent une base de smoothie pour son côté crémeux, mais vous pouvez la remplacer par un avocat.
- Vous pouvez aussi ajouter plus de sucré grâce à la pâte de datte, moins chère que les dattes entières. De plus, vous n'avez pas besoin de retirer les noyaux.
- Si vos pommes ou vos poires sont bio, coupez-les en huit avec la peau et les pépins, mais sans la queue. Si elles ne sont pas bio, épluchez-les car ce sont des fruits énormément traités en agriculture conventionnelle.
- Pour un smoothie plus frais, vous pouvez mettre de l'eau bien fraîche, des glaçons ou des fruits surgelés. Si votre mixeur est assez puissant, cela ne posera pas de problème.
- Si vous utilisez des mûres ou des raisins, mixez longtemps pour faire disparaître les pépins.
- Jouez sur la quantité d'eau ou de lait végétal (amande, avoine, riz…) pour donner plus ou moins de consistance à vos smoothies.
- Enlevez grossièrement la peau des agrumes (citron, orange ou pamplemousse) en laissant la partie blanche sans goût et riche en nutriments.
- Vous pouvez ajouter une cuillerée à soupe à un demi-verre de petites graines telles que le chanvre, le chia et le sésame pour enrichir vos smoothies avec plus de protéines. Il vous tiendra ainsi mieux l'estomac, particulièrement si vous le prenez comme petit-déjeuner.

Comment choisir votre blender ?

Choisissez idéalement un modèle puissant (près de 1 000 watts), rapide (plus de 10 000 tours/minutes), avec 6 lames et un bol sans BPA. Vous trouverez des blenders performants entre 40 et 250 €. Dans le monde des smoothies et de « l'alimentation vivante »*, la référence est le Vitamix® aux environs de 600 € (voir notre complément en ligne afin de bénéficier d'une réduction réservée aux lecteurs de ce livre. Rendez-vous p. 360). Son prix élevé est justifié par l'excellente qualité du matériel. La marque propose même une garantie de 7 ans… Un tout nouveau modèle un peu moins cher mais tout aussi performant vient de sortir. Plus compact, pratique avec 3 différents contenants, il est plus adapté à un couple ou à une personne seule. Depuis peu, des modèles équivalents, plus économiques, arrivent en France, tel l'Omniblend®. La rapidité et la finesse des préparations réalisées avec ces deux machines sont inégalables. La préparation de laits végétaux et de crèmes de noix maison deviennent accessibles. Nous les avons testées et trouvons la différence notable par rapport aux blenders classiques, surtout lorsqu'il y a des petits pépins, des fibres ou des parties dures. Si votre budget est plus limité, il existe des modèles répondant à ce cahier des charges et donnant des résultats déjà très satisfaisants

dans votre magasin d’électroménager. Mais vous ne pourrez pas, comme avec les deux modèles pré-cités, faire des soupes chaudes de légumes crus (riches en enzymes, vitamines et minéraux normalement sensibles à la cuisson) permettant un gain de temps inégalable. Vous trouverez des essais actualisés sur nos sites Internet.

LES SUPER ALIMENTS POUR ÊTRE EN SUPER FORME

Il s'agit d'aliments qui apportent énormément de nutriments. Ils nous permettent donc d'améliorer notre quotidien. N'imaginez pas qu'une cuillerée de baies de goji équilibrera un repas pizza-coca. Mais en les rajoutant à vos fruits et légumes, vous améliorerez la quantité de bons nutriments et d'antioxydants, nécessaires pour faire face au stress psychique et à la pollution environnementale. Beaucoup sont exotiques, mais sachez qu'il en existe aussi dans nos contrées. Pas besoin d'aller très loin, ni de payer très cher pour les utiliser.

Nous vous invitons à la curiosité : explorez-les, jouez la variété, intégrez-les à votre quotidien pour votre plus grand plaisir et votre santé.

Nous vous recommandons l'excellente marque Solsemilla® (voir complément en ligne pour obtenir une réduction réservée aux lecteurs de ce livre). Cette marque spécialisée propose des superaliments issus de

l'agriculture biologique ou de la cueillette sauvage, de qualité crue (propriétés préservées par un séchage et une transformation en dessous de 45°C), vegan (d'origine exclusivement végétale) et sans gluten. Cela en fait une référence dans le monde de « l'alimentation vivante »*.

LES SUPER ALIMENTS EXOTIQUES

- **Les jus verts :** jus frais d'herbe d'orge ou de blé. Bien qu'on les trouve surtout en poudre à diluer dans de l'eau ou en comprimés plus faciles à absorber ! Pour leurs apports, ils sont similaires aux graines germées et sont riches en protéines. Idéaux pour les végétariens. Comme la spiruline, ils sont sources de B12 (moyennement assimilable).
- **Les algues de mer,** riches en minéraux. Prendre l'habitude d'en ajouter une petite pincée à chaque repas permet de mettre du « peps » dans vos repas sans être dérangé par le goût des algues. Par exemple, la salade du pêcheur (en boutique bio), mélange d'algues en paillette, se fond facilement dans les plats. La marque Solnat® contrôle la radioactivité de ses produits venant du Japon.
- **Les micro-algues comme la spiruline,** mais aussi l'algue du lac Klamath et la chlorella : elles sont très

dynamisantes, riches en vitamines, minéraux, antioxydants, protéines et chlorophylle. Cette dernière permet une meilleure oxygénation du corps et donc une augmentation du niveau d'énergie. Pour cette raison, les sportifs en raffolent. De plus, elles favorisent l'élimination des toxines du corps. C'est un complément que l'on peut prendre toute l'année.

- Avec **l'acérola**, nous évoquerons aussi l'intérêt de la vitamine C sur le système immunitaire. Si 100 mg par jour correspondent au minimum pour rester en bonne santé, il se développe un consensus vers 500 mg pour une santé optimale. Avec cette quantité, vous maintenez un niveau optimal de vitamine C dans le plasma sanguin et votre foie fabrique deux fois plus de l'antioxydant majeur qu'est le gluthation qu'avec 100 mg. Mais si vous êtes soumis à un stress oxydatif quelconque (maladie, métaux lourds, stress, pollution), il peut être judicieux de prendre 1 000 mg. Sauf si vous avez une faiblesse rénale avérée, ce dosage est sans danger. Si vous suivez nos recommandations, vous consommerez environ 200 à 300 mg de cette précieuse vitamine. C'est déjà beaucoup mieux que la moyenne nationale. Pour parvenir aux 500 mg, il suffit de prendre, répartis dans la journée, 2 comprimés d'acérola 1 000 mg apportant 340 mg de vitamine C en plus. En effet, ce sont des

comprimés d'acérola et non des comprimés de vitamine C pure. Dans un gramme d'acérola, on trouve seulement 170 mg de vitamine C. En répartissant les prises tout au long de la journée, en 4 à 6 fois, vous assimilerez mieux la vitamine C qu'en une seule fois.

- **La vitamine C naturelle**, ainsi que la forme synthétique d'acide L-ascorbique, n'empêche pas de dormir. Prendre de grandes quantité (plusieurs grammes) de vitamine C pure, quelle qu'en soit la forme, en une seule prise peut accélérer le transit. Elle peut toutefois avoir un effet excitant chez les personnes carencées en vitamine C qui débutent par de trop grandes quantités. Dans ce cas, elles doivent éviter les prises le soir pendant 1 semaine ou 2, le temps que le corps ne surréagisse pas à la vitamine C. L'acérola contient aussi d'autres antioxydants et protecteurs du système cardio-vasculaire.
- **Les baies de goji** sont d'excellentes sources de vitamines et minéraux et d'antioxydants. Vous les prendrez soit le matin, soit en grignotages « santé » au cours de la journée. Vous pouvez en manger une petite poignée par jour.
- **Les jus de noni, de grenade** (fermentés ou pas) sont des sources concentrées d'antioxydants, mais vu leur prix et leur goût, nous les réservons en traitement de

choc, en cas de stress oxydatif important ou de grosse maladie.

- **Le cacao cru est l'aliment de la bonne humeur.** Il est d'une grande richesse nutritionnelle, beaucoup plus que le chocolat noir qui, lui, est chauffé. Il est l'aliment le plus riche en magnésium au monde, précurseur des neurotransmetteurs* de l'énergie, de la bonne humeur et du zen. Il est aussi plus riche en antioxydants que le thé. Vous pouvez maintenant le trouver en magasin bio sous forme de fèves crues, très riches en antioxydants. Évitez les chocolats et les boissons au chocolat, composées majoritairement de sucre.

LES SUPER ALIMENTS DE CHEZ NOUS

Pas besoin d'aller au bout de monde pour les trouver.

- **Le pruneau** est un véritable concentré d'antioxydants, et en plus il favorise le transit.
- **Les petites baies** rouges, bleues ou noires sont aussi très intéressantes pour entretenir nos petits vaisseaux.
- **Les brocolis et les choux** regorgent de nutriments protecteurs du cœur et du foie, aident à la détoxification. Les brocolis contiennent des substances qui inhiberaient les cellules cancéreuses.

- **Ail et oignon** renforcent notre système immunitaire et favorisent la circulation sanguine, intéressants en cas d'hypertension et de problème cardiaque en général.
- **Les fruits oléagineux.** Noix, noisettes, amandes, ainsi que les petites graines, sont riches en bons gras, vitamines, antioxydants et antiacides. Comme ils contiennent beaucoup de graisses, Dame Nature les a dotés de substances qui les protègent. Quand nous les mangeons, ce sont notre système cardio-vasculaire et notre cerveau qui en bénéficient. Les acides gras essentiels qu'ils contiennent favorisent la construction de nos cellules. Notre corps ne pouvant les fabriquer, ils doivent être apportés par l'alimentation. Soyez rassurés, ils ne participent pas à la fabrication de la masse grasse, bien au contraire. Pour ne pas faire de gras, ce sont les glucides rapides qu'il faut limiter. En excès, le corps les stocke après les avoir transformés en gras de mauvaise qualité.
- **Les graines germées,** très faciles à réaliser à la maison, sont ultra-riches en vitamines, minéraux, antioxydants et enzymes qui aident l'assimilation des nutriments.

LES GRAINES GERMÉES : UN PEU PLUS DE « VIVANT » DANS VOTRE ASSIETTE

Faites pousser un jardin dans votre cuisine tout au long de l'année : 3 bocaux de graines fraîches régaleront toute la famille. Les graines germées sont des aliments aux vertus nutritionnelles exceptionnelles. Leurs bienfaits tiennent à leur richesse en vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides aminés, chlorophylle, fibres digestes et enzymes.

La graine contient des agents qui empêchent la germination en bloquant les enzymes. Le trempage élimine ces substances. C'est pour cela qu'il faut jeter l'eau de trempage ou l'utiliser pour arroser les plantes. Les autres composants sont stockés sous forme de molécules complexes se conservant pendant des années. Quand les enzymes s'éveillent, elles démontent ces éléments pour obtenir des matériaux simples, facilement utilisables pour la croissance de la jeune plante. Cette dernière peut ainsi commencer à se développer avant même d'avoir des racines et de pouvoir se nourrir dans la terre.

Un peu de chaleur et d'eau, et les enzymes libérées se mettent à fabriquer pléthore de vitamines et réalisent une prédigestion des glucides, des lipides et des protéines du grain. Elles conviennent parfaitement aux personnes qui digèrent mal les légumes. Même leurs fibres sont moins agressives pour le système digestif.

Les graines germées sont des concentrés de légumes, beaucoup plus riches en vitamines et minéraux. À l'inverse des légumes du supermarché qui ont été cueillis longtemps avant consommation, les graines germées se mangent au moment où elles arrivent à maturité. Il n'y a aucune perte de vitamines. Le mieux est de les manger crues en salade ou rajoutées au dernier moment sur un plat chaud pour conserver toutes leurs propriétés.

Alcalines, elles aident à rétablir l'équilibre acido-basique. Les légumineuses germées (lentilles, pois chiche, haricots…) apportent une grande quantité de protéines végétales tout en étant plus digestes. Leur préparation est assez simple. Il faut les faire tremper quelques heures, puis les maintenir humides en les rinçant 1 à 2 fois par jour ; 3 à 5 jours après, on peut se régaler. Elles se conservent plusieurs jours au réfrigérateur dans un bocal en verre. On trouve dans le commerce des

germoirs à étage ou des bocaux à germination, mais un simple pot de confiture et une gaze peuvent parfaitement faire l'affaire.

Pour commencer, essayez l'alfalfa (luzerne) et les lentilles (celles de votre placard). Ces deux graines délicieuses sont très riches nutritionnellement et germent facilement. Vous trouverez en magasin bio un grand choix de graines, aux goûts variés. La germination maison est très économique, puisque 100 grammes de graines peuvent donner 300 g à 1 kg. Vous pouvez faire germer des légumineuses, des oléagineux, des légumes, des céréales et des mucilagineux. Toutefois, ces derniers sont plus délicats à faire germer.

BOUGEZ, FAITES DU SPORT

Le corps ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. Prenez un athlète cosmonaute, envoyez-le dans l'espace. S'il ne pratique pas d'exercices, en 1 mois d'apesanteur, il aura perdu toute sa masse musculaire et commencera à faire de l'ostéopénie (sorte d'ostéoporose). Il en est de même pour vous. Moins vous bougez, plus votre corps devient faible et fragile. Il y a chez la femme un lien direct entre l'activité physique et l'ostéoporose.

Pour rester en bonne santé et plein d'énergie, il est indispensable de bouger tout au long de l'année. L'objectif n'est pas de gagner en force et en endurance, mais de permettre au corps de se dérouiller et de relancer ses processus d'élimination. Orientez-vous vers une activité adaptée à votre niveau physique actuel. Le bon sport, c'est celui que vous faites avec plaisir. C'est à cette condition que vous le pratiquerez régulièrement. Des activités douces comme le yoga, la marche, le tai-chi sont parfaitement adaptées, de même que la natation, le vélo ou le jogging. Certains auront besoin de sports plus intenses. Trouvez l'activité adaptée à vos capacités et que

vous pouvez pratiquer avec joie régulièrement. Ce dernier point est important pour en avoir tous les bénéfices à long terme. Faites attention au piège des périodes de repos hivernales qui durent trop longtemps. Pratiquez en moyenne 3 heures par semaine : par exemple 30 minutes par jour ou 3 séances d'une heure dans la semaine. Mais évitez l'unique séance de 3 heures hebdomadaire qui risque d'être contre-productive. Mieux vaut un petit peu tous les jours que beaucoup (trop) de temps en temps. Idéalement vos séances d'activité doivent être accompagnées d'étirements.

Si vous envisagez de recommencer le sport, bravo ! Mais allez-y progressivement, plutôt que de tenter de reproduire les exploits de vos 20 ans après dix ans d'inactivité. Beaucoup d'accidents se produisent pendant les vacances d'été ou d'hiver, par la pratique de sports exigeants sans y être préparé, souvent après une année entière d'inactivité voire plus. L'idée est de relancer la machine (votre corps), pas de la casser.

REPOSEZ-VOUS, RECHARGEZ-VOUS

Les activités de détente ou de relaxation permettent de recharger le système nerveux. Le sommeil doit être suffisant. Prenez le temps de déstresser, de vous détendre et de dormir suffisamment (voir la fiche « Sommeil » dans la Boîte Santé). Aucune pilule ne remplace le manque de sommeil. Vous devriez avoir chaque journée, chaque semaine, chaque mois et chaque année, un espace de temps à vous, que vous ne consacrez qu'à des activités que vous aimez. C'est simplement indispensable pour vous ressourcer.

Il est capital de dormir suffisamment pour vous régénérer chaque nuit. Chaque nuit, notre corps se répare, nos pensées se réorganisent. Imaginez que vous ne laissiez pas assez de temps à votre garagiste pour entretenir votre voiture chaque année… Il ne ferait que le plus urgent et petit à petit votre voiture se dégraderait. C'est ce qui arrive lorsque l'on ne dort pas assez : progressivement, on a de moins en moins d'énergie et on vieillit plus vite.

DÉTOXIFIEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT

Beaucoup de pathologies modernes sont causées par un encrassement du corps. Selon le Dr Seignalet, il serait à l'origine des problèmes tels que vieillissement accéléré, cancers, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, fatigue chronique, diabète de type 2, surpoids, obésité, athérosclérose, tendinites, arthrose, ostéoporose, goutte, céphalées, certaines dépressions nerveuses, fibromyalgie, spasmophilie… et bien d'autres encore.

Toutes les médecines traditionnelles recommandent de faire une cure de détoxification régulière, une à deux fois par an en général. Vous trouverez plus d'informations dans le chapitre 4 « Les cures de détoxification ».

ET SI CE N’EST PAS ASSEZ ?

Certaines personnes qui ont un niveau d’activité et/ou de stress très élevé peuvent avoir recours aux compléments alimentaires. La base reste tout de même l’alimentation. Il est impossible de remplacer une alimentation équilibrée par des gélules, quoi qu’en disent les marchands. En revanche, des compléments judicieusement choisis peuvent encore améliorer votre niveau de protection et d’énergie, mais il est recommandé de se faire accompagner par un professionnel maîtrisant ce type de suppléments.

Chapitre 4

Les cures de détoxification

Si votre corps est chargé de toxines, il réagit moins bien et devient bien plus sensible aux agressions. Si vous ne faites rien pour le nettoyer, très vite, il va arriver à saturation, ouvrant la porte aux maladies diverses.

LE FOIE AU CŒUR DE LA DÉTOXIFICATION

Nous avons vu dans le chapitre précédent que nous avons 5 organes spécialisés dans la détoxification : le foie, les intestins, la peau, les poumons et les reins. L'organe clef de la détoxification, le foie, participe aussi au fonctionnement du système immunitaire et à la fabrication de certaines hormones. Pris dans ses propres toxines, il n'aura plus assez de ressources pour assurer correctement ses fonctions. Pour nettoyer nos émonctoires, il suffit souvent d'arrêter de les surcharger de travail. S'ils ont moins de travail d'élimination, ils orientent une partie de leur énergie sur leur réparation, retrouvant ainsi leur plein potentiel. Ainsi, depuis la nuit des temps, l'homme à l'habitude de faire des cures annuelles. À tel point qu'on les retrouve dans de nombreuses traditions, même spirituelles ou religieuses comme le ramadan et le carême. Un point intéressant, ces fêtes sont souvent annuelles.

Le foie est incroyable, on estime qu'il a au moins 400 fonctions, dont certaines vitales ! Beaucoup de personnes pratiquant régulièrement les cures de détoxification remarquent, qu'en plus de retrouver un bon niveau d'énergie, elles tombent moins souvent malades. Certains voient même leurs problèmes d'allergie ou d'asthme s'améliorer, voire dans certains cas disparaître. De même, les femmes ayant un foie en bonne santé ont des cycles plus confortables et passent en douceur la transition vers la ménopause, le foie participant à la régulation des hormones et à la fabrication naturelle de la fameuse DHEA, l'hormone de l'énergie chez la femme ménopausée. Enfin, le foie a des fonctions digestives capitales, particulièrement pour la digestion des graisses. S'il est bouché ou devient paresseux, des problèmes digestifs peuvent apparaître. Les toxines sont irritantes si elles ne sont pas éliminées rapidement ; elles peuvent provoquer fatigue, migraines et certaines inflammations. Les conséquences les plus visibles d'un foie fatigué sont :

- migraines ;
- nausées ;
- problèmes digestifs ;
- problèmes de peau ;
- fatigabilité accrue ;
- faiblesse immunitaire ;

- allergies ;
- troubles menstruels ;
- ménopause inconfortable.

UN GRAND NETTOYAGE DE PRINTEMPS QUI SE RÉFLÉCHIT

En fonction du rythme de vie, il est recommandé de faire une à deux cures de détox par an pour éviter l'accumulation des toxines. Elles se pratiquent idéalement aux inter-saisons, à l'automne et au printemps. Durant ces saisons, le foie, organe épurateur par excellence, est énergétiquement plus réceptif à la détoxification. Toutefois, elles peuvent se faire en cas de besoin tout au long de l'année.

Comme pour faire le grand nettoyage de l'année à la maison, détoxifier son corps demande de l'énergie. Il faut donc adapter sa cure en fonction de son état de santé :

- une personne pleine de vitalité, n'ayant pas de carence, pourra envisager une cure très puissante comme le jeûne ;
- une personne très fragilisée, comme une personne malade et/ou âgée, aura intérêt à s'orienter vers des cures plus douces à l'aide de plantes (que nous verrons plus loin) ;

- une femme enceinte n’en fera pas.

Gardez bien à l’esprit que l’objectif est de renforcer le corps, pas de le faire souffrir au risque de se fragiliser. Mais avec une cure bien choisie, votre corps appréciera et vous en ressentirez rapidement les effets positifs.

DURÉE DE LA CURE

- Idéalement, la cure durera entre une et trois semaines pour la plupart. Certaines cures peuvent durer plus longtemps, parfois jusqu'à trois mois. Mais il est conseillé de se faire alors accompagner par une personne ayant une expérience de telles cures. Chaque période de sortie de cure doit se manifester par un plus grand bien-être.
- Il existe des cures courtes, de moins d'une semaine, mais, évidemment, elles nettoient moins en profondeur ; elles devraient donc être répétées plus régulièrement.
- Certaines personnes pratiquent une cure de jus ou de jeûne, un jour par semaine, voire un peu plus.

À vous de trouver celle qui vous convient le mieux… et que vous ferez régulièrement chaque année. Comme pour la révision de votre voiture, une seule cure tous les 10 ans n'est pas suffisante sur le long terme.

Une cure de détoxification que l'on fait seul doit être plutôt agréable, même si les 2-3 premiers jours peuvent être légèrement désagréables. C'est l'effet détoxification, appelé aussi crise curative : le corps en profite pour éliminer le plus lourd, donc le plus spectaculaire au début. Il est alors possible pendant une très courte période de voir apparaître des symptômes tels que boutons, fatigue ou nausées. Mais ces troubles ne doivent pas dépasser les trois jours. S'ils durent plus longtemps, c'est que la cure choisie n'est pas adaptée à votre état. Toutefois, il faut savoir que certains thérapeutes peuvent utiliser des méthodes musclées, donnant des crises curatives plus longues. Il s'agit d'une stratégie très puissante, qui marche, mais qui demande une bonne maîtrise pour que la personne qui la pratique ne soit pas fragilisée par cette cure. Faites-vous accompagner par un thérapeute expérimenté.

LES SECRETS D'UNE DÉTOXIFICATION BIEN MENÉE

- Faites au moins une cure par an.
- De préférence à l'automne et au printemps.
- Choisissez une cure d'un niveau adapté à votre niveau d'énergie.
- Idéalement, une cure doit être agréable, les éventuels symptômes ne doivent pas durer plus de trois jours.
- Une cure de détoxification dure généralement entre une et trois semaines.
- Vous devez sortir de votre cure en pleine forme.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES CURES DE DÉTOXIFICATION ?

LE JEÛNE : PUISSANT POUR LES PLUS EXPÉRIMENTÉS

C’est la plus connue, mais la plus délicate. Si l’expérience vous tente pour la première fois, expérimentez-le dans le cadre d’une semaine « jeûne et randonnée », lors des prochaines vacances d’été. Mal mené, un jeûne peut sensiblement vous affaiblir, voire vous mettre en danger. Bien mené, c’est une source de renouveau incroyable. En effet, lors du jeûne, le corps se débarrasse des tous les éléments inutiles et des toxiques. Imaginez une maison délabrée dont on retire les cartons sur les fenêtres, les bâches sur le toit, les poutres sur les murs. S’il n’y a pas de bons matériaux de construction, des vitres, des tuiles et des briques pour remplacer ce qui a été enlevé, la maison s’écroule ! Il est important d’avoir une vitalité suffisante et ne pas être en carence avant de

commencer un jeûne. Un jeûne bien mené est très vitalisant. Certains de nos clients se font un petit jeûne chaque année pour leur plus grand plaisir et ne pourraient s'en passer.

LA MONO-DIÈTE : EFFICACE ET FACILE

Il s'agit de manger à volonté le même aliment pendant quelques jours à 3 semaines (voire plus). On choisit un aliment vraiment santé, par exemple le riz, le quinoa, la banane ou encore le raisin. Les mono-diètes de frites ou de chocolat ne marchent pas ! À noter que la cure de raisin n'est pas bonne pour tout le monde, notamment pour les frileux, car elle est légèrement acidifiante pour ces derniers. Passé l'inconfort des 2-3 premiers jours, on ne doit pas avoir de sensation désagréable. En général, elle dure d'une semaine à 15 jours. Quand on ressent de nouveau des désagréments, il est temps d'arrêter la mono-diète.

LES CURES DE JUS DE LÉGUMES : UNE CURE À BOIRE

Et le fameux mélange de la cure Breuss, de jus d'herbe d'orge ou de blé, avec ou sans spiruline (source de protéines hautement assimilables), est une bonne cure, à mi-chemin entre la mono-diète et le jeûne, puisqu'il n'y a aucun aliment solide qui fatigue le système digestif tout en apportant de précieux nutriments. Vous pouvez acheter des jus de légumes en bouteille, mais le mieux est de faire vos jus fraîchement à la maison. C'est très rapide et les extracteurs de jus sont maintenant plus accessibles.

LES RÉGIMES EXTRÊMES : TESTER UNE AUTRE FAÇON DE MANGER

Les régimes 100 % végétalien-crudivore (aucun produit et sous-produit de l'animal et tout cru), frugivore (tous les fruits à volonté) ou la mono-diète de soupes (variées) sont de bonnes cures détox, plus variées gustativement que les mono-diètes. En revanche, les pratiquer sur le long terme, plus de 6 mois, voire des années pour certains, peut être périlleux. C'est possible dans de rares cas, mais cela demande d'être accompagné par un thérapeute compétent en se méfiant de ceux qui sont trop sectaires.

TOUT EN DOUCEUR…

Il est recommandé de rentrer progressivement dans ces cures, en faisant d'abord une journée de légumes, puis une journée de soupes, purées ou jus de légumes (pas de fruit). Cela évite ou réduit notablement les crises curatives. De même, il est conseillé de revenir à l'alimentation normale progressivement, pour laisser le système digestif se relancer correctement. Par exemple en faisant après votre cure une journée de soupes, purée et jus de légumes, puis une journée de légumes sous toutes leurs formes, puis enfin une alimentation normale, ou mieux normale-améliorée.

Ainsi, avec deux jours avant, deux jours après, une mono-diète de 3 jours est égale à sept jours de détoxification (2+3+2). Cette façon de faire évite la lassitude. La cure est donc plus facile à tenir mais reste efficace tout en prévenant les crises curatives.

Toutefois, ces cures ne sont pas toujours adaptées aux besoins d'énergie ou aux sollicitations d'une vie active et demandent de bien se connaître pour ne pas mettre sa

santé en danger. Il existe une excellente alternative aux trois cures précédentes : utiliser des plantes détoxifiantes.

LES PLANTES DÉTOXIFIANTES : LA SOLUTION DE FACILITÉ

LA CURE DE DRAINAGE AUX PLANTES

Les plantes favorisent le nettoyage du corps, mais vous continuez à manger normalement… Ou presque. Idéalement vous réduisez les aliments encrassants autant que faire se peut. La durée ? 20 jours, soit 3 semaines, sont souvent suffisants pour retrouver des émonctoires en bon état, et de ce fait un niveau d'énergie supérieur. Très souvent, le résultat se voit sur la peau. En effet, lorsque le foie est encombré, le derme prend souvent le relais, par des plaques ou boutons. Quand le foie retrouve tout son potentiel, la peau retrouve son éclat.

QUELLES PLANTES ?

Les plus réputées sont le chardon-marie, le desmodium, l'artichaut, le radis noir, le pissenlit, la bardane… sous forme de plantes ou d'extrait. En effet, le foie est l'organe qui a le plus besoin d'être détoxifié de nos jours, car c'est par lui que passe l'élimination de la grande majorité des substances toxiques que nous trouvons dans notre alimentation et notre environnement. La plupart des préparations que vous trouverez en magasin bio ou en pharmacie contiennent 20 ou 21 doses, juste ce qu'il faut pour 3 semaines. Elles se présentent sous forme de tisanes, d'extrait liquide ou de gélules. Les personnes fatiguées, au foie fragilisé, comme les personnes âgées ou sous traitement lourd préféreront les plantes réparatrices du foie comme le chardon-marie, source de sillymarine, et de desmodium. Ces deux plantes favorisent la réparation du foie, qui ensuite fonctionne mieux. Les personnes ayant un bon niveau d'énergie, utiliseront des plantes boostant le foie tels le radis noir et l'artichaut. Ils aident particulièrement à « déboucher » le foie et à éliminer les calculs biliaires. S'il n'y avait qu'un seul organe à nettoyer, ce serait le foie tellement il est au centre de notre santé et de la détoxification du corps. Si vous êtes enceinte, ne faites par de cure détox, même avec des plantes, cela peut avoir un effet sur le fœtus. Mieux vaut faire une cure avant la conception.

Pour renforcer l'efficacité des plantes, retirez autant que faire se peut de votre alimentation les faux amis (café, sucre sous toutes ses formes, gras saturés comme celles du lait et des viandes…), ainsi que les glucides raffinés (voire idéalement pas ou peu de céréales [blé, avoine…] et de féculents), mais les légumineuses (lentilles, pois…) sont possibles si on les digère bien. Limitez les protéines animales, préférant dans l'ordre : les poissons et les viandes blanches (bio). Insistez sur les légumes et les crudités (si vous les digérez bien). Ce régime économise notre système digestif. À lui seul, il permet la détoxification et la revitalisation. Dans l'absolu, il est même bénéfique de le pratiquer toute la vie. Même si ce n'est pas toujours facile compte tenu des contraintes sociales.

Il a l'avantage de ne pas encrasser le corps, pendant que les plantes aident les organes émonctoires qui chassent les toxines, comme le foie, les reins, les intestins, la peau et les voies respiratoires. Toutefois, s'il est difficile d'améliorer son alimentation durant cette période, les plantes sont souvent suffisamment efficaces.

DIFFÉRENTS TYPES DE NETTOYAGES

On trouve en herboristeries et magasins bio des complexes de **drainage des 5 émonctoires**, sous forme de mélange pour infusion, gélules de poudre de plantes ou extraits liquides. Il est important de boire plus que d'habitude, de façon à aller plus souvent aux toilettes, idéalement, de l'eau peu minéralisée (qui ne fatigue pas les reins) pour favoriser la détoxification. Normalement, les selles doivent être quotidiennes pour ne pas nous empoisonner sinon il s'agit de constipation. Bien mâcher, de façon à ce que vous avalez ait la consistance d'une bouillie liquide, sans morceaux. Cela favorise une digestion optimale.

Les plantes de **drainage des reins** sont plus douces et exigent moins de précaution, si ce n'est de boire généreusement, idéalement des eaux peu minéralisées avec un taux de résidus secs inférieur à 50 (cela est indiqué sur les bouteilles). La sève de bouleau fraîche que l'on récolte au printemps, est plus reminéralisante que le jus de bouleau disponible toute l'année. Et les tisanes sont très adaptées aux cures de drainage des reins. On peut en boire tout au long de la journée, de façon à aller plus souvent aux toilettes. Ces cures sont particulièrement intéressantes pour les personnes qui souffrent de rétention d'eau et d'acidité.

Et pour la peau ? La cure du foie a de bonnes répercussions sur la peau, mais il existe des préparations à base de plantes spécifiques telles que la bardane, la saponaire et l'ortie. Là aussi, boire beaucoup est important pour favoriser l'élimination des toxines. Nous vous rappelons qu'une consommation suffisante de fruits et de légumes tout au long de l'année permet de conserver un teint éclatant.

Bien sûr, si votre objectif est de vous nettoyer, choisissez de préférence des produits bio. Inutile de rajouter des pesticides dans votre cure.

Chapitre 5

L’alimentation au fil des saisons

Même à notre époque, où il est possible de manger des fraises en hiver, notre alimentation est liée aux saisons. Vos envies de soupe sont certainement plus faibles en été. De même l’hiver, les glaces sont moins attractives. Il est naturel d’ajuster en fonction de la saison, son alimentation, fruits, légumes et céréales, voire le mode de cuisson. Nous verrons qu’il y a aussi un lien entre saison et tempérament. Pour simplifier, nous considérerons trois situations : l’été, l’hiver et les saisons intermédiaires, l’automne et le printemps. Pour aider votre corps à conserver son équilibre, vous apporterez de la fraîcheur quand il fait chaud et inversement quand il fait froid. N’oubliez jamais que la juste réponse se trouve dans votre ressenti. Au-delà des règles, c’est vous qu’il faut écouter.

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON…

Les fruits et légumes de saison, et de proximité, permettent de gagner sur le plan qualitatif, écologique et économique. En effet, la plante donne le meilleur d'elle-même quand son rythme et ses conditions de croissance ont été respectés.

La qualité gustative d'un fruit ou d'un légume, sa quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants varient d'une saison à l'autre. Elle aura tendance à diminuer si :

- la production a été accélérée (hors sol, chauffage, engrais) ;
- la récolte ne s'est pas faite à maturité et qu'elle a longtemps été stockée, durant le voyage par exemple.

Les légumes bio, généralement de saison, contiennent moins d'eau, donc plus de nutriments, mais aussi d'antioxydants car ils doivent se défendre eux-mêmes des agresseurs extérieurs comparé à l'agriculture

conventionnelle. Cette densité implique aussi un goût bien souvent plus intense.

D'un point de vue énergétique, les fruits et légumes de saison nous apportent ce qu'il faut pour faire face à la saison du lieu où vous vous situez. Du chaud quand il fait froid, de la fraîcheur quand il fait trop chaud. La pomme de terre vous réchauffera l'hiver, la pastèque et le concombre vous rafraîchiront l'été. Si vous êtes dans un pays chaud, les agrumes vous refroidiront et vous hydrateront. Si un verre de jus d'orange vous apporte de la vitamine C, il peut être trop rafraîchissant l'hiver… Surtout si vous êtes frileux, nerveux ou lymphatique. Les fruits, riches en eau sont rafraîchissants, d'ailleurs ils poussent souvent à la belle saison. La banane est particulière, elle est considérée comme neutre. Les légumineuses et les céréales sont de nature réchauffantes, l'avoine particulièrement. Il y a quelques exceptions, notamment le quinoa et le maïs. Les noix, amandes, noisettes et autres oléagineux sont neutres.

Si un produit est hors saison, soit il a été cultivé dans un lointain pays au climat plus favorable, soit il a bénéficié d'un environnement artificiel, comme des serres chauffées ou en hors sol… le plus souvent, soutenus pas quantité de produits visant à optimiser et protéger sa croissance, mais pas forcément bon pour votre santé. Selon le WWF, l'empreinte écologique d'une

tomate est dix à vingt fois supérieure en serre chauffée qu'en plein champ. Manger un kilo de tomates en hiver équivaut alors à brûler un litre de pétrole !

Ces produits ajoutés à l'énergie utilisée pour la culture et le transport, ont un coût, qui forcément se retrouve sur l'étiquette. S'orienter vers des produits de saison permet aussi de faire de substantielles économies.

Acheter des fruits et légumes de saison est à la fois un geste écologique et économique.

Nous n'avons pas tous notre jardin, mais il est possible :

- de s'inscrire à une AMAP (Association de maintien de l'agriculture de proximité) qui livre des produits locaux souvent récoltés la veille ;
- de s'intéresser aux petits producteurs régionaux sur votre marché. Certains n'ayant pas le label bio cultivent leurs végétaux sans aucun produit chimique, l'obtention d'un label étant très chère ;
- de préférer les produits de saison.

Vous trouverez ci-dessous la liste des fruits et légumes par saison, mais gardez à l'esprit que fruit de saison ne veut pas dire obligatoirement local. L'hiver est la saison de l'ananas par exemple, mais ce n'est pas la meilleure saison pour en consommer car il est rafraîchissant.

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Voici une liste indicative des fruits et légumes de saison en France. Elle peut varier d'une région, voire d'un pays à l'autre, mais aussi en fonction de l'année. Elle s'inspire de la liste diffusée par GreenPeace, mais le meilleur repère est de regarder au marché ce que vous trouvez sur l'étal de vos producteurs locaux. Souvent ils sont vendus à leur prix le plus bas de l'année.

- **Au printemps** : ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, céleri, cerise, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, citron, concombre, courgette, crosne, endive, épinard, fraise, frisée, kiwi, laitue, navet, oignon, orange, pamplemousse, panais, petit pois, poire, poireau, pomme, pomme de terre, radis, rhubarbe, salsifis, tomate, topinambour...
- **En été** : abricot, ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, cassis, céleri, cerise, citron, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, fèves, figue, fraise, framboise, frisée, groseille, haricot vert, laitue, maïs, melon, mirabelle, mûre, myrtille, navet, nectarine, noisette, oignon, pamplemousse, pastèque, pêche, petit pois, poire, poivron, pomme, pomme de terre, prune, pruneau, radis, raisin, rhubarbe, tomate...

- **En automne** : ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, châtaigne, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, citron, citrouille, clémentine, coing, concombre, courge, courgette, crosne, endive, épinard, fenouil, figue, framboise, frisée, haricot vert, kiwi, laitue, mâche, maïs, mandarine, melon, mirabelle, mûre, myrtille, navet, noisette, noix, oignon, orange, panais, pastèque, pêche, poire, poireau, poivron, pomme, pomme de terre, potiron, prune, pruneau, radis, raisin, salsifis, tomate, topinambour…
- **En hiver** : ail, betterave, carotte, céleri, châtaigne, chou, chou de Bruxelles, citron, clémentine, courge, crosne, endive, épinard, fèves, frisée, kiwi, mâche, mandarine, navet, oignon, orange, pamplemousse, panais, poire, poireau, pomme, pomme de terre, potiron, radis, rutabaga, salsifis, topinambour...

L’HIVER, À LA RECHERCHE DE LA CHALEUR

C’est la saison où nous avons besoin de nous réchauffer. Les frileux (nerveux et lymphatiques) devront faire très attention alors que sanguins et bilieux, plus chauds auront moins de problèmes. Les plats sont plus caloriques pour pouvoir produire plus de chaleur et résister au climat. En cette saison, nous sommes plus attirés par le gras. Attention, même s’il fait froid dehors, vous êtes probablement la plupart du temps à l’intérieur dans un endroit chauffé. Votre instinct peut vous pousser à manger plus d’aliments caloriques que nécessaire. Vous risquez alors de vous mettre à stocker. Notre astuce, plutôt que de consommer trop de calories, est de manger plus de plats chauds. Orientez-vous vers des soupes ou des entrées chaudes. Les frileux éviteront de consommer des fruits (particulièrement avant 17 h selon la chrononutrition), notamment les agrumes, extrêmement rafraîchissants. Pour remplacer l’orange, le kiwi est une source intéressante de vitamine C. Parmi les aliments d’hiver, la choucroute est une bonne source de cette

vitamine. Vous la trouverez dans la plupart des légumes, si vous ne les cuisez pas trop.

Ceux qui ont tendance à prendre du poids, comme les lymphatiques et les sanguins préféreront les légumes racines, telles la carotte, la pomme de terre et la patate douce, aux céréales. Ces dernières sont certes réchauffantes, mais elles favorisent bien plus le stockage. Les légumes sont moins caloriques que les céréales. Cependant, si vous avez tendance à stocker, ne consommez pas uniquement des légumes racines. Ces derniers sont plus caloriques que les légumes feuilles et bulbes comme le chou, le poireau et l'oignon. Ne les oubliez pas. Si vous avez besoin d'une alimentation plus consistante, vous pouvez vous orienter vers les légumineuses qui se situent entre les céréales et les légumes racines, question calories. N'hésitez pas à consommer des boissons chaudes, de type infusion pendant ou hors repas.

L’ÉTÉ, À LA RECHERCHE DE LA FRAÎCHEUR

Pour compenser la chaleur de l’air, cherchez la fraîcheur dans l’assiette. En général, c’est une saison qui convient bien aux frileux, nerveux et lymphatiques. C’est le moment où ils peuvent consommer des crudités. Leur estomac ayant beaucoup moins de mal à réchauffer les aliments pour les digérer. Comme toujours, écoutez votre système digestif.

Les sanguins et les bilieux devront faire plus d’effort pour éliminer le surplus de chaleur. Ils se tourneront vers les salades, les crudités, les smoothies, les jus de légumes ainsi que vers les fruits entiers afin d’avoir assez de fraîcheur. Les agrumes les rafraîchiront.

Pour l’hydratation, ne prenez pas de l’eau froide en trop grande quantité. En effet, pour réchauffer la température du corps votre estomac devra produire… plus de chaleur. C’est pour cela que les hommes du désert ont l’habitude de boire chaud. Mais évitez les boissons favorisant la déshydratation par effet diurétique : alcools, café, thé… Nous recommandons de boire de l’eau à température

ambiante par petites gorgées tout au long de la journée. Mais en plus grand volume que pendant les autres saisons.

Sachez que la transpiration permet à votre corps d'éliminer la chaleur ou de se refroidir. De plus, boire suffisamment permet d'éviter la déshydratation. Les aliments trop froids tels que les glaces sont à éviter, car souvent ils donnent davantage soif. Un cerveau a plus de mal à fonctionner en cas de légère déshydratation.

AUTOMNE ET PRINTEMPS : À VOUS DE MODULER

Pendant ces périodes, vous modulez votre alimentation en fonction de votre tempérament et de la température. Soyez à l'écoute de votre corps en anticipant vos besoins. Lorsque vous avez soif, vous êtes déjà en légère déshydratation. Les personnes qui attendent la fin de journée avant de boire perdent en énergie et exposent leur corps à un stress fatigant (l'été aussi bien sûr).

Le meilleur indicateur d'une alimentation adaptée est une digestion légère, sans problème digestif ou coup de pompe après le repas.

Chapitre 6

Petites causes et grandes maladies

En naturopathie, nous nous intéressons aux raisons pour lesquelles notre corps ne peut plus se défendre contre la maladie. Claude Bernard, père de la médecine moderne, avec la démarche d'observer les faits pour valider les hypothèses, affirmait : « Le microbe n'est rien, le terrain est tout. » Il s'oppose à son contemporain Louis Pasteur qui se focalisait sur les agents pathogènes et l'éducation du système immunitaire (vaccination). Le terrain est l'environnement intérieur de notre corps. Il détermine notre état de santé et notre résistance à la maladie. Par exemple, il a été testé d'inoculer le virus de la grippe à des militaires en bonne santé : ils ne tombaient pas malades. Vous l'avez peut-être constaté l'hiver, vous restez en forme, bien que vous croisiez des personnes contaminées, puis à un moment où vous êtes fatigué, vous « attrapez » une grippe. Votre corps était simplement trop faible ce jour-là pour vous défendre.

Mais au-delà des maladies bactériennes ou virales, il n'y a aucun doute que nos habitudes de vie influent énormément, bien plus que la génétique, sur le risque de développer un cancer, un diabète ou d'avoir un accident cardio-vasculaire. Nous allons voir, ce qui du point de vue de la naturopathie, mais aussi de la médecine moderne, favorise la maladie dans son ensemble en fragilisant notre terrain.

Les facteurs qui nous fragilisent et favorisent la maladie sont :

- **la suralimentation…** Elle nous sature d'éléments inutiles, voire nuisibles ;
- **les carences alimentaires :** ainsi le corps avance avec de moins en moins de nutriments ;
- **l'acidité.** Elle empêche le bon fonctionnement de notre corps ;
- **les intolérances alimentaires,** notamment les laitages et le gluten, véritables poisons pour certains d'entre nous ;
- **l'inactivité…** Elle nous tue à petit feu ;
- **le stress et le manque de repos.** Ils nous empêchent de nous réparer ;
- **les substances toxiques, métaux lourds, additifs…** Ils nous empoisonnent quotidiennement.

LA SURALIMENTATION… ET POURQUOI « CREUSE-T-ON SA TOMBE AVEC SES DENTS » ?

Dans le film *Super size me*, Morgan Spurlock, prend 11 kg en seulement un mois, avec déprime, maux de ventre, maux de tête, palpitations, foie atteint, fatigue, déficience sexuelle… Juste en mangeant tous les jours dans une chaîne de restaurant type « Quick Donald's ». Bien sûr, cet exemple est caricatural. Mais il démontre à quel point une alimentation inadaptée peut nous rendre malades… Beaucoup de personnes mangent mieux que lui au quotidien, mais sur le long terme les conséquences sont les mêmes.

Depuis la nuit des temps, notre espèce a pu survivre grâce à un programme gravé dans notre cerveau reptilien. C'est lui qui se charge de l'instinct de survie : se battre, se mettre en sécurité, se reposer, manger et se reproduire. Dans la nature, les calories sont rares et les vitamines et les minéraux se trouvent en abondance. Donc notre

cerveau reptilien sélectionne les aliments qui en contiennent le plus, il nous fait aimer les aliments caloriques. Il ne recherche pas spécialement les vitamines et minéraux, car il pense que tous les aliments en sont riches. Plutôt que de manger du pissenlit, pas très calorique, il préfère les prunes, sucrées et plus énergétiques. Ainsi, les hommes préhistoriques s'orientaient vers les aliments les plus calorifiques et pouvaient faire face à leur environnement. Ils aimaient bien le gras, encore plus riche en calories que le sucre, et mangeaient volontiers la moelle des os, riche en graisses.

Une expérience a été faite sur des humains volontaires. On leur donnait des plats contenant de plus en plus d'huile. Plus il y avait de gras, plus ils aimaient… Mais lorsque les préparations baignaient dans l'huile, les testeurs les rejetaient. Mais si le gras supplémentaire n'était pas visible, les cobayes continuaient à aimer toujours plus. Plus un plat est dense en calories, gras et sucré, plus notre cerveau reptilien est content, et vous dit que c'est bon. Faites la liste des mets que vous aimez le plus, et vous trouverez du gras et du sucre à chaque fois (glaces, gâteaux, plats en sauce, etc.)… et du sel. Une étude a révélé que la consommation de sodium fait sécréter de la dopamine, un neurotransmetteur du plaisir et de l'action. Il y a dans le cerveau une relation entre sel et addiction. Les mêmes gènes qui gèrent l'appétit pour

le sel régulent aussi l'addiction à la cocaïne et l'héroïne ! Par ailleurs, le sel est un conservateur permettant à nos industriels de la « malbouffe » de nous proposer des produits addictifs qui se conservent longtemps.

De plus en plus d'études démontrent aussi le côté addictif du sucre qui serait comparable à la cocaïne (chez les animaux). D'ailleurs, on retrouve cet effet cocaïne du sucre chez beaucoup d'enfants hyperactifs, avec également des périodes de manque. Bref, si un industriel souhaite vendre ses produits, il a intérêt à préparer des aliments gras-sucré-salé, car ils flattent notre cerveau reptilien, en plus d'être addictifs. Les farines raffinées ont aussi cet effet « sucrant ». Les glucides du pain blanc arrivent dans notre sang aussi rapidement que du sucre blanc… Aujourd'hui, nous trouvons dans les produits industriels des « super-sucres » et des édulcorants intenses, tels la maltodextrine, les sirops de céréales (blé, maïs, riz…), la saccharine… Sans parler des édulcorants de synthèse qui dérèglent notre taux de sucre dans le sang (glycémie) et notre perception du sucré. Notre corps ne comprend plus. Certains goûts sucrés font exploser la glycémie et d'autres ne la changent pas du tout. Notre corps ne sait plus comment réagir aux aliments ayant le goût sucré. Ainsi, les édulcorants de synthèse (de type aspartame) favorisent le surpoids et l'obésité sur le long terme.

On retrouve l'effet cocaïne du sucre chez beaucoup d'enfants hyperactifs.

Mais sachez qu'il est possible de se déshabituer des goûts salés et trop sucrés. Vous pouvez réduire les quantités de sucre. En préférant les sucres complets, ou autre sucrant santé, dans vos préparations, vous réduirez la quantité de calories et augmenterez l'apport en nutriments (voir la fiche « Sucre » dans la Boîte Santé).

COMMENT LE SUCRE NOUS FAIT-IL GROSSIR ?

Le problème est qu'aujourd'hui l'apport de glucides, sucres plus ou moins complexes, est très important. Or, nous ne savons pas limiter son entrée dans le corps. Pendant des millions d'années, nous recherchions continuellement le moindre apport de sucré, source d'énergie rapide. Imaginons que vous ayez une petite fringale après le travail et que vous offrez un gâteau… Plein de gras et de sucre, sans oublier le sel… Regardez la composition. Vous pouvez lire, par exemple, glucides 60 % dont 20 % de sucre. 20 grammes de sucre pour une petite part de 100 g, soit 4 morceaux de sucre. Vous avez la conscience tranquille. Hélas, la cuisson du gâteau et le raffinage de la farine qui le compose se transformeront

rapidement en sucre lors de la digestion. C'est donc bien 60 grammes, soit 12 morceaux de sucre que vous avalez. Ça commence à faire beaucoup. Ces 60 g vont faire monter rapidement le taux de sucre dans votre sang. Trop rapidement. Vous risquez l'hyperglycémie, avec comme symptômes irritabilité, fatigue et somnolence. Peut-être cela vous rappelle-t-il quelque chose ? Votre corps doit donc réagir avec rapidité et efficacité. Il va produire son hormone spécialisée dans la baisse de la glycémie, l'insuline. Pour ce faire, cette messagère va faire donner 3 ordres au corps :

1. **Que toutes les cellules du corps brûlent le maximum de sucre.** C'est l'effet coup de fouet. Pendant 30 minutes, vous avez la sensation d'avoir plus d'énergie. Bien sûr, pour brûler tout ce sucre vous gaspillez des vitamines et des minéraux, et vous produisez des résidus acides. C'est un peu comme si vous aviez mis trop d'essence dans le réservoir de votre voiture et que vous appuyez à fond sur l'accélérateur pour que le niveau baisse.
2. **Que le foie transforme l'excès de sucre en gras pour le stocker.** C'est véritablement de l'alchimie. Hélas, ce ne sont pas les indispensables oméga-3 que nous allons fabriquer, mais un gras saturé équivalent à celui du jambon.

3. **Que nos cellules adipeuses stockent tout le gras qui circule.** Celui que nous venons de fabriquer et celui qui se trouvait aussi dans le gâteau. La majorité de nos gâteaux contiennent environ 15-20 % de lipides pour 50-70 % de glucides. Dites-vous bien que la majorité du gras qui vous embête, a été fabriqué à partir de glucides raffinés (pain, pâtes, riz blanc, gâteau…) et de sucre. Si vous consommiez moins de glucides, votre corps se mettrait alors à brûler les gras que vous mangez au lieu de les stocker. C'est la base de certains régimes amaigrissants. C'est pourquoi, nous vous invitons à réduire la part de glucides pour laisser place aux légumes.

Quelle est la conséquence de ce pic d'insuline ? Deux heures plus tard nous avons éliminé avec trop d'efficacité le sucre et nous nous retrouvons en hypoglycémie ! Avec le besoin impérieux de reprendre quelque chose de sucré ou d'excitant. C'est ce qui arrive, quand votre petit-déjeuner est composé de tartines, pain-beurre-confiture. Vous démarrez ainsi le cycle infernal du sucre pour toute la journée, vous forçant à prendre toutes les deux heures une dose de sucre ou d'excitant pour lutter contre les coups de pompe. Si vous faites partie de ceux-là, expérimentez les différents petits-déjeuners présentés dans le paragraphe « Le petit-déjeuner », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ».

Nous avons naturellement une forte appétence pour le gras et le sucré. Les industriels le savent bien et en abusent en proposant des aliments sans vitamines et sans minéraux. À force de gérer, stocker ou éliminer nos abus, notre foie se fatigue de plus en plus, les toxines s'accumulent, nous encombrent et empêchent le corps de bien fonctionner. D'où l'intérêt des cures de détox (voir le chapitre 4 « Les cures de détoxification »). Le docteur Jean Seignalet y voyait la cause de l'arthrose, la dépression endogène, le diabète de type 2, la fibromyalgie, les migraines, la maladie de Parkinson, l'asthme, la bronchite chronique, les colites, la maladie de Crohn, l'eczéma atopique, le psoriasis, la rhinite chronique, le rhume des foins… Et ce n'est pas tout : notre corps pour traiter toutes ces substances doit consommer des vitamines et des minéraux… qu'il ne trouve pas dans l'alimentation. Créant ainsi des problèmes de carences plus ou moins légères, empêchant notre corps, et surtout notre cerveau, de bien fonctionner.

LES CARENCES ALIMENTAIRES

Les carences légères, appelées aussi sub-carences, sont fréquentes en France, même chez les gens qui pensent bien manger.

En nutrition, on cite souvent l'étude de Bourgogne, l'enquête du Val-de-Marne et l'étude SU.VI.MAX. On constate, selon les sources, que près de 60 % des hommes et 30 à 50 % des femmes présenteraient des carences de **vitamine B1 et B6**. C'est dommage, car le rôle de ces vitamines est de nous permettre de résister au stress, produire de l'énergie (transformer le glucose en énergie) et faire fonctionner le cerveau. Comment s'étonner alors de l'explosion de la fatigue chronique, de la dépression et des problèmes de mémoire ? Il faut savoir que la prise de pilule chez les femmes consomme ces vitamines, mais celles-ci mangent plus de fruits et légumes que les hommes. Vous trouverez les vitamines B dans les légumes, les fruits, les oléagineux, les céréales et les légumineuses complètes, ainsi que dans les champignons.

Autre carence ? 40 à 75 % de la population française auraient un apport insuffisant en **magnésium**. Ce minéral est intimement lié à l'utilisation des vitamines B, amplifiant ainsi les conséquences sur la mémoire et l'énergie. On trouve le magnésium dans les mêmes produits que les vitamines B. Les carences en vitamines B et en magnésium sont aussi liées aux fringales ou dépendances : alcool, laitages, chocolat, farines, gras, cigarette…

8 personnes sur 10 sont carencées en **vitamine D**. Celle-ci permet de lutter contre l'ostéoporose, renforce le système immunitaire, lutte contre la dépression saisonnière et surtout diminue le risque de cancer du sein et de la prostate… Les cancers les plus fréquents dans nos contrées. Certaines études montrent un risque multiplié par 2 pour une personne carencée en vitamine D (moins de 10 ng/ml) par rapport à une autre avec un taux situé entre 50 et 60 ng/ml. Vous n'en trouverez pas suffisamment dans votre alimentation. Pour compenser ce manque, soit vous vous exposez suffisamment au soleil, sans vous griller la peau (30 minutes par jour entre 12 h et 16 h et sans crème solaire), soit vous faites appel à la supplémentation. Cependant, nous vous déconseillons les doses massives en ampoule, avec plus 100 000 unités par prise. Elles surchargent le foie et les

reins et ne permettent pas d'assimiler correctement la vitamine D. En effet, le corps peine à gérer ce trop-plein de vitamine synthétique en une seule fois (500 fois les apports journaliers recommandés en France) et à le stocker convenablement dans les tissus. Des scientifiques ont démontré qu'un ou deux mois après cette prise, la carence est de nouveau présente. La supplémentation quotidienne à partir de vitamine D naturelle est ce qu'il y a de mieux pour refaire le stock rapidement et en sécurité.

Les carences peuvent provoquer un manque d'énergie, une faiblesse immunitaire, des problèmes de mémoire, d'humeur et de comportement d'addiction, alimentaire ou autre. Mais ce n'est pas tout, elles ont aussi un lien avec le surpoids, la fibromyalgie, les maladies cardio-vasculaires et les cancers… L'étude SU.VI.MAX. démontrait que, pour les hommes, un apport suffisant en vitamines A, C et E, ainsi qu'en zinc et en sélénium réduisait de 30 % les cancers. Quand on sait que 150 000 personnes meurent du cancer chaque année, sans compter tous ceux touchés par les autres maladies et ses conséquences…

Nous sommes l'une des dix nations les plus riches du monde. Comment en sommes-nous arrivés là ? D'abord, nos habitudes. Nous ne consommons pas assez de

légumes et de fruits. Ils devraient représenter la moitié de notre alimentation ! De plus, l'agriculture intensive installée depuis la fin de la seconde guerre mondiale a épuisé les sols. Plusieurs études laissent penser que la quantité de vitamines et minéraux a considérablement diminué dans nos aliments au cours des 50 dernières années. Mais ce n'est pas tout ! Nous trouvons dans nos supermarchés des aliments qui viennent de l'autre bout du monde. Ils ont été cueillis avant maturité et ont dû utiliser leurs vitamines pour se défendre de l'oxydation pendant le voyage. Il n'est pas rare de voir dans nos étals des carottes cueillies il y a une semaine. Heureusement, nous trouvons encore des légumes de proximité au marché ou dans nos AMAP (Association de maintien de l'agriculture de proximité). Enfin, les traitements, tels l'ionisation (radiation des aliments pour les stériliser), le blanchiment (nettoyage à l'eau chaude), et tous les autres traitements et transformations ont tendance à réduire les vitamines disponibles.

Nous mangeons des aliments trop riches en calories et pourtant trop pauvres en vitamines et en minéraux.

COMMENT PRÉVENIR LES CARENCES ?

La première chose : manger plus de légumes et de fruits, le moins transformés possible, crus plutôt que cuits si vous les digérez bien, ou en utilisant des cuissons douces, respectueuses des nutriments. Les smoothies et les jus de légumes permettent de considérablement augmenter la quantité de légumes. Les super aliments (voir « Les super aliments », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ») peuvent vraiment aider à améliorer votre alimentation. Faites-vous du bien, intégrez au quotidien les algues, les graines germées ; préférez les légumineuses et les céréales complètes. Lorsque vous faites vos courses, choisissez des aliments simples, non transformés, si possible de proximité, bio, voire avec un label qui interdit la production industrielle tel que Demeter® ou Nature et Progrès®.

Certaines personnes sont tellement carencées qu'il nous arrive de devoir recommander la prise de multivitamines (voir la fiche « Compléments alimentaires » dans la Boîte Santé). Si vous voulez identifier un mauvais multivitamines, c'est facile : il ne contient qu'une seule source de vitamine E synthétique, et inclut du fer dans sa composition. Seules les personnes carencées (25 % des femmes réglées) devraient prendre une source de fer naturelle, comme la spiruline ou une supplémentation distincte d'un multivitamines. Les autres personnes (hommes, femmes ménopausées)

consommeraient du fer, pro-oxydant, en trop grande quantité. En consommant plus de fer que nécessaire, elles subiraient un stress oxydatif inutile. Nous recommandons quelques marques en annexe de ce livre et vous trouverez des listes actualisées sur nos sites Internet.

L’ACIDITÉ ET L’ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Pour bien fonctionner, notre corps a besoin de maintenir un certain nombre de constantes, notamment la température, la glycémie (taux de sucre dans le sang) et le pH (voir encadré) : c’est l’homéostasie. La constante des différents fluides du corps est vitale. Par exemple, si le pH du sang sort de la fourchette 7,35-7,45, on risque un malaise, voire la mort. Sans aller jusque-là, nombre de troubles de santé sont liés à une acidité interne trop élevée : fatigabilité, frilosité, extrémités froides, manque d’énergie, difficulté à récupérer, tendance dépressive, irritabilité, nervosité, émotivité, problèmes dentaires, cheveux ternes/tombants/cassants, ongles fragiles, dédoublés, rayés, peau sèche, brûlures urinaires ou rectales, calculs rénaux, inflammation des muqueuses, crampes, spasmes, baisse de l’immunité, allergies, atteintes articulaires, ostéoporose…

L’acidose est à la base de beaucoup de pathologies du quotidien.

COMMENT L'ACIDITÉ PEUT-ELLE POSER TANT DE PROBLÈMES ?

- **L'acidité perturbe le bon fonctionnement des enzymes,** ouvriers de notre corps. Ils ont en effet besoin d'un pH spécifique pour fonctionner convenablement. Ainsi l'acidité peut limiter la réalisation de certaines réactions physiologiques, notamment la fabrication d'énergie et dans certains cas de neurotransmetteurs*. Les étapes de certaines réactions passent par la création d'éléments acides. Si, suite à un problème enzymatique, ces produits restent en l'état dans l'organisme, il y a augmentation de l'acidité. Les conséquences peuvent être une baisse d'énergie, des problèmes digestifs, de dégradation des fonctions cognitives et de l'humeur.
- **L'acidité fragilise notre système immunitaire,** pour les mêmes raisons que les enzymes. Exposant de plus en plus à la maladie.
- **L'acidité favorise l'inflammation des tissus** par les acides ou les dépôts de cristaux. Notre corps pour tamponner l'excès d'acidité, utilise des minéraux basifiants formant ainsi des sels (acide + base = sel) ou cristaux. Ils provoquent ainsi les maladies d'inflammation. L'inflammation des tissus, en plus de l'inconfort ressenti, fragilise les tissus vis-à-vis des infections. Un terrain inflammatoire favorise les

maladies cardio-vasculaires et les cancers. La peau peut aussi en subir les conséquences.

- **L'acidité provoque la déminéralisation.** Les minéraux sont utilisés pour neutraliser le surplus d'acidité. Les différents organes et tissus qui fournissent des minéraux tampons le font en se déminéralisant. Les ongles, les cheveux, les dents puis les os perdent leur calcium, favorisant l'ostéoporose. Le magnésium étant aussi mobilisé contre l'acidité, le système nerveux peut manquer de nutriments.
- **L'acidité favorise la formation de calculs et le blocage des articulations.** Comme nous l'avons vu plus haut, un acide lié à une base donne un sel neutre et de l'eau. Mais ce sel neutre n'est pas toujours facilement éliminé et reste dans l'organisme. La neutralisation des acides, peut provoquer des micro-cristaux qui se logent dans les tissus conjonctifs (ils enveloppent les organes), notamment dans les articulations, les rendant douloureuses. Beaucoup de personnes ayant des problèmes articulaires retrouvent un certain confort et une meilleure mobilité en réduisant les apports d'acidité de leur alimentation, notamment les fromages, très acidifiants.

COMMENT MESURER MON ACIDITÉ ?

Vous pouvez objectiver votre acidité en mesurant le pH de votre urine pendant 2-3 jours à l'aide de bandelettes de pH (5 € en magasin bio les 52 bandelettes, 10 € le rouleau en pharmacie).

Le protocole se fait sur 6 jours :

- Le premier jour, mesurez le pH de toutes vos urines (c'est-à-dire à chaque fois que vous allez aux toilettes). Cela permet de vous faire une idée de la variation de votre acidité dans la journée. Un petit pic d'acidité juste après les repas n'est pas inquiétant. De même, la première urine du matin est souvent très acide, car chargée du nettoyage de toute une nuit, sauf si vous allez aux toilettes plusieurs fois pendant la nuit. L'absence d'urine acide pendant 24 h fait suspecter un mauvais fonctionnement des reins, il faut alors consulter un médecin pour s'en assurer.
- Les 5 jours suivants, mesurez la deuxième urine du matin, celle avant le repas de midi et celle avant le repas du soir. Soit 3 mesures par jour, pendant 5 jours. Faites la moyenne de ces 5 jours. Il peut avoir des jours plus acides (repas riches, fêtes ou stress élevé).
- En moyenne, ces mesures doivent être neutres à basiques (pH 7 et plus), elle peut descendre à 6.8 une fois dans la journée, sinon il faut envisager d'améliorer votre alimentation. Si la moyenne est au-dessous de 6, vous êtes très acide. Vous devrez donc faire beaucoup d'efforts pour corriger votre acidité.

QU'EST-CE QUE LE PH ?

Le pH, ou potentiel hydrogène, mesure l'acidité ou la basicité d'une substance. Plus un élément est acide, plus il contient d'ion H+. Il se mesure sur une échelle de 0 à 14 :

- un pH inférieur à 7 indique un liquide acide, plus son pH s'éloigne de 7 (diminue) et tend vers 0, plus il est acide ;
- un pH égale à 7 indique un liquide neutre, c'est le cas de l'eau pure ;

- un pH supérieur à 7 indique un liquide basique, plus son pH s'éloigne de 7 (augmente) et tend vers 14, plus il est basique.

Dans un corps en bonne santé, le pH du sang se situe entre 7,35 et 7,45 ; celui de la peau aux environs de 5,2 ; celui des urines entre 6,5 et 7,5. Si le pH de la peau et des urines peuvent varier au-delà de ces limites, le sang ne doit pas sortir de ces valeurs, au risque de malaise, voire de mort.

L'acidité peut être régulée de deux façons : soit elle est éliminée, principalement dans les urines et la respiration, soit elle est neutralisée par des minéraux basiques formant des sels neutres, systèmes tampons. Le corps cherche de préférence à éliminer les acides, mais il n'a pas toujours la capacité d'éliminer suffisamment rapidement les acides. C'est alors qu'interviennent les systèmes tampons. Si ces derniers permettent le retour à un équilibre acido-basique normal, ils ont pour conséquence à long terme une déminéralisation.

D'OÙ VIENT L'ACIDITÉ ?

- Tout d'abord d'une alimentation trop riche en éléments acides, principalement les glucides (céréales et légumineuses) et les protéines animales (viande, poisson, laitages). Elle favorise l'acidose chronique.
- Mais cela peut être aussi le cas si les apports en minéraux basiques, comme le magnésium, le potassium et le calcium, sont insuffisants. Ou si leur élimination est trop importante, notamment en cas d'acidose chronique.

- De la sous-oxygénation, souvent causée par la sédentarité.
- De la suractivité et le surmenage physique, notamment en créant trop d'acide lactique.
- Du stress, en provoquant la perte de minéraux, particulièrement le magnésium.
- De l'élimination rénale et cutanée insuffisante (d'où l'intérêt de boire suffisamment).
- Des problèmes digestifs donnant lieu à l'assimilation d'éléments acidifiants suite à fermentation ou putréfaction, quand le ventre gonfle ou produit trop de gaz.

COMMENT RÉDUIRE VOTRE ACIDITÉ ?

- Augmentez les aliments basifiants et reminéralisants. Il s'agit principalement des légumes verts et colorés (sauf la tomate crue et cuite, le cresson, l'oseille et les épinards cuits) et des graines germées… Ils devraient représenter la moitié de votre alimentation. Les pommes de terre, patates douces, bananes, châtaignes, courges, certains oléagineux (amande sans la peau, noisette) sont aussi très efficaces contre l'acidose. Pour les personnes très « acides », nous recommandons les jus de légumes et smoothies verts.

Ils permettent de doubler, voire tripler, la quantité de légumes avalés donc d'apporter suffisamment d'éléments antiacides. Ne vous inquiétez pas, il est impossible avec une alimentation équilibrée d'apporter trop de composés basiques.

- Et les fruits ? Si vous êtes frileux, comme les nerveux et les lymphatiques, évitez ceux qui sont acides comme les fruits non mûrs, les agrumes, les pommes acides, les groseilles ou les prunes… Votre capacité à éliminer l'acidité est inférieure à celle des sanguins et des bilieux pour qui tous les fruits sont basifiants (voir le chapitre 1 « Les tempéraments »). Si vous prenez le jus d'un demi-citron tous les matins, il ne vous acidifiera pas car votre corps pourra éliminer facilement cette acidité volatile par les voies respiratoires. En revanche, un grand verre de citron ou d'orange peut saturer votre capacité à éliminer l'acidité. Votre corps sera obligé de neutraliser les acides avec ses bons minéraux, notamment le calcium de vos os.
- Diminuez les apports d'aliments acidifiants comme les protéines animales (viandes, poissons, œuf), les céréales (pain, pâtes…), les légumineuses (fèves, haricots blancs…), tous les laitages (préférer ceux au lait cru), les produits raffinés, le sucre et sucreries, certains oléagineux (noix, pistache, arachide…), les

produits lactofermentés (choucroute…), les condiments (cornichons, câpre…), le café, le thé et l'alcool… Cela ne veut pas dire les supprimer, mais ils ne devraient pas dépasser la moitié de votre alimentation. L'autre moitié doit être antiacide, donc majoritairement composée de légumes et éventuellement de fruits s'ils ne sont pas acides pour vous.

- Relancez votre oxygénation en pratiquant une activité physique douce régulière, ou la respiration profonde, comme le yoga.
- Drainez les acides par les reins en buvant suffisamment d'eau peu minéralisée (voir « Bien s'hydrater, que boire ? », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »).
- Drainez les acides par la peau. Faites de temps en temps un sauna ou pratiquez un sport. Une bonne tasse de sel d'Epsom dans le bain apporte son magnésium antiacide qui rentre par la peau. Il apporte en plus bien-être et revitalise la peau.
- Le drainage du foie ou une cure détox permet au corps de mieux gérer l'acidité. De même l'utilisation du Yokool®*, forme moderne des bains dérivatifs* (voir la fiche « Circulation » dans la Boîte Santé).
- N'oubliez pas que cet équilibre est remis en cause chaque jour. Faire une cure antiacide ponctuelle ne

sert à rien si c'est pour revenir aux anciennes mauvaises habitudes. Adaptez votre alimentation sur le long terme pour que les éléments luttant contre l'acidité (les fruits et les légumes) dominent.

- Mesurez de temps en temps votre acidité en faisant trois mesures de pH au cours d'une journée, la deuxième du matin, celle d'avant le repas de midi et celle d'avant le repas du soir. La moyenne de ces mesures doit être proche ou égale à 7.

COMMENT VOTRE CORPS SE PROTÈGE-T-IL DE L'ACIDITÉ ?

Voici les principaux systèmes que le corps peut utiliser pour se débarrasser des acides :

Élimination des acides volatils, dits faibles, par les voies respiratoires

- Le corps utilise des bicarbonates (HCO_3-) combinés aux acides (H+) pour les transporter sous forme d'acide carbonique (H_2CO_3) dans le sang et les éliminer par les poumons, sous forme de gaz carbonique (CO_2) et d'eau (H_2O). HCO_3- + H+ => H_2O + CO_2. L'augmentation du rythme respiratoire peut réduire significativement l'acidité du corps. Amplifier sa respiration, par exemple en faisant une promenade tranquille ou une activité physique douce, permet d'éliminer une grande partie de son acidité. En plus de l'élimination de CO_2, une activité douce permet

au corps de fabriquer du bicarbonate, qui participera à réduire l'acidose. Ce système d'élimination concerne principalement les acides volatiles, notamment ceux qui se retrouvent dans les fruits et particulièrement les agrumes. Toutefois certaines personnes, surtout les frileux et les personnes fatiguées, ont une faible capacité à éliminer ce type d'acides. C'est pour cette raison que pour certains, les citrons ou les oranges sont acidifiants, alors que pour d'autres, ils sont basifiants.

Élimination des acides non volatils, dits forts, par les reins

- Les reins ont plusieurs façons d'éliminer les acides. D'abord en repêchant dans l'urine primitive le sodium (Na+) et en l'échangeant contre des ions acides H+. Soit les reins se débarassent du sel en conservant l'acidité, soit ils éliminent l'acidité mais conservent le sel. S'il y en a trop, les reins vont chercher à éliminer le sel plutôt que l'acidité. Ce qui explique que les personnes qui mangent trop salé ont de plus grands problèmes d'acidité. Pour les acides plus complexes, notamment ceux contenant de l'ammoniaque, ils sont éliminés par les reins. Ces derniers conservent les bicarbonates qui serviront à la neutralisation des acides.

Élimination par la peau

- Les glandes sudoripares de la peau (des petits reins) participent également à l'élimination de l'acidité. Pour les faire fonctionner, il faut bouger suffisamment pour transpirer. Les saunas peuvent également les activer.

Système tampon par les minéraux

- Les systèmes d'élimination ne peuvent pas toujours faire face assez rapidement à une hausse brutale de l'acidité, principalement suite à un repas, mais aussi en cas de stress chronique. Aussi, le corps sait neutraliser les acides à l'aide de minéraux basiques, comme le calcium, le magnésium et le potassium, qui se trouvent dans les différents tissus du corps. Un minéral acide lié à un minéral basique donne un cristal de sel microscopique et de l'eau. Ce système a l'inconvénient de faire perdre les minéraux de certains organes ou tissus du corps, participant ainsi à la déminéralisation, si l'acidose est

chronique. Les os peuvent en subir les conséquences sur le long terme.

LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES : LAITAGES ET GLUTEN, POISON OU PAS ?

On parle de plus en plus de l'intolérance aux produits laitiers et au gluten. Certains sportifs se font les promoteurs enthousiastes du régime « sans gluten et produits laitiers », comme le joueur de tennis Novak Djokovic. Il est de plus en plus pratiqué avec succès dans les sports d'endurance… pas uniquement en cas d'intolérance avérée. Beaucoup de sportifs ont vu leurs performances augmenter en enlevant le gluten de leur alimentation. Le docteur Seignalet en faisait sa base de traitement contre les pathologies modernes. Pourtant d'autres personnes, dont les industriels de l'agroalimentaire, parlent plutôt de mode. Qu'en est-il vraiment ?

L'allergie, précisément l'allergie de type I, où la réaction est immédiate et spectaculaire (œdème de Quincke et choc anaphylactique notamment) est souvent

localisée au niveau de l'endroit où le corps est exposé à l'allergène.

L'intolérance est aussi une forme d'allergie, c'est-à-dire une réaction inappropriée du système immunitaire. La différence principale est le temps et la force de la réaction. On l'appelle allergie de type IV. Il y a différents niveaux.

Les cœliaques* ont des réactions très fortes à la consommation d'aliments contenants du gluten. Ils réagissent principalement par des crises de douleurs abdominales et de diarrhée, durant de plusieurs semaines à plusieurs mois. Fatigue, perte de poids et même dénutrition peuvent survenir si aucun traitement n'est entrepris. Dans certains cas, on retrouve des symptômes non digestifs, qui touchent la peau, les articulations ou les yeux, voire le cerveau avec confusion, trouble de la mémoire ou de l'humeur, dépression… Si vous avez de tels symptômes, consultez votre médecin afin d'avoir un suivi spécifique à cette maladie.

Cependant, il y a une grande majorité pour qui les symptômes ne sont pas aussi spectaculaires mais forcément dommageables sur le long terme. Il s'agit d'hypersensibilités alimentaires, appelées couramment intolérances alimentaires. Nous utiliserons ce terme dans la suite de ce livre.

COMMENT DEVIENT-ON INTOLÉRANT ?

Plus de 60 % de notre système immunitaire se situe dans les intestins. Il est gardien de la frontière entre « l'extérieur » de notre organisme, où se trouvent les aliments non digérés, et « l'intérieur », le sang et la lymphe où ne doivent pas pénétrer les microbes envahisseurs. Un endroit chaud, humide, plein de nutriments qui, déplié, représente une surface de 200 à 400 m^2. Rien de plus favorable au développement des microbes. Ils n'ont aucun problème à passer cette frontière, à peine plus épaisse qu'une feuille à cigarette, pour contaminer le sang et la lymphe. Heureusement que cette porte est bien gardée.

Normalement, chaque aliment est minutieusement démonté en éléments simples (vitamines, minéraux, sucres simples, acides aminés des protéines, acides gras…) et ne passe la fine paroi intestinale qu'à cette condition. Alors que les ensembles les plus complexes reçoivent une sorte de visa leur permettant de voyager dans le sang et la lymphe, sans se faire attaquer par les globules blancs, les défenseurs.

Mais il arrive que la paroi intestinale devienne poreuse suite à une agression par de l'alcool, un soda, un médicament, une alimentation inadaptée… Alors, les

cellules épithéliales (formant le tissu de recouvrement d'un organe) de la paroi intestinale, normalement bien jointes, se déforment et laissent passer de gros éléments. Le système immunitaire réagit immédiatement en détruisant ces substances, et tout revient dans l'ordre. Cependant, si l'agression se répète régulièrement, le système immunitaire va garder en mémoire l'indésirable, selon le même principe que le vaccin. Et le système immunitaire réagit lorsqu'on consomme l'aliment, même si la digestion s'est faite convenablement. Le problème vient de la répétition. En effet, le système immunitaire va produire des substances pro-oxydantes pour détruire les agresseurs. En attaquant nos cellules et nos enzymes digestives, ce phénomène provoque une inflammation des tissus, favorisant la porosité intestinale et entraîne des gênes locales, voire dans d'autres parties du corps si les éléments pro-oxydants circulent dans le sang. Pour aggraver le tout, si nos enzymes digestives sont détruites, nous digérons moins bien, ce qui provoque encore plus de porosité. Et entraîne plus de réaction immunitaire inappropriée. C'est un cercle vicieux.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'INTOLÉRANCE ?

Ils sont très nombreux… et non spécifiques. En effet, si certaines parties du corps ont une composition proche du faux allergène, le système immunitaire peut commencer à s'attaquer au corps lui-même ! On retrouve souvent : diarrhée, constipation, alternance des deux, douleurs et crampes abdominales, ballonnements, syndrome du côlon et de l'intestin irritables, colopathie fonctionnelle, fatigue chronique, tendance dépressive, fibromyalgie, compulsions alimentaires, surpoids, membres douloureux, maux de tête, troubles de la concentration, eczéma, acné, autres problèmes de peau, urticaire, asthme, rhinite allergique, vomissements et problèmes ORL chez l'enfant, maladies auto-immunes…

Selon le Docteur Seignalet, la consommation de produits laitiers et le gluten peuvent favoriser certaines maladies auto-immunes : spondylarthrite, rhumatismes, lupus érythémateux, sclérodermie, hépatite auto-immune, cirrhose biliaire primitive, sclérose en plaques, maladie cœliaque, dermatite herpétiforme, uvéite, syndrome de Guillain-Barré, certaines neuropathies périphériques…

En pratique, nous avons constaté que beaucoup de personnes ont vu leurs symptômes diminuer, voire disparaître, en pratiquant le régime Seignalet. Sans compter une amélioration de l'énergie et du bien-être global. Si vous souffrez d'une de ces pathologies, l'expérience vaut vraiment le coup. Pour réussir ce

passage en douceur, nous vous recommandons de vous faire accompagner par un thérapeute compétent.

LES INTOLÉRANCES AUX PRODUITS LAITIERS ET AU GLUTEN

Les produits laitiers et le gluten sont très présents dans notre alimentation. Il est très facile d'avoir plus de 6 sources différentes de lait et de gluten chaque jour de la semaine. La répétition excessive d'un aliment augmentant les chances d'hypersensibilité, il n'est pas étonnant de retrouver fréquemment des intolérances à ces produits.

Ces dernières sont souvent liées, au niveau de la sphère digestive, à des problèmes comme des ballonnements, des douleurs intestinales, des selles molles… Mais il peut y avoir des effets à distance, comme des maux de tête, de la fatigue chronique, une irritabilité ou des douleurs articulaires, notamment.

Il est important de savoir que certaines substances résultant de la digestion de ces produits ressemblent à des composés opioïdes expliquant la dépendance de certains à ces aliments. Il faut alors mettre en place un traitement visant à briser cette dépendance avant d'arrêter

totalement le produit incriminé. Lorsqu'en consultation ou en atelier, nous entendons la phrase « je ne peux pas me passer de… », nous nous concentrons sur la possibilité d'une intolérance. Ne trouvez-vous pas une différence entre les phrases « j'apprécie de boire du vin à l'occasion » et « je ne peux pas me passer de mon verre de vin à chaque repas » ? Comme pour l'alcool, il y a des dépendants aux laitages et/ou au gluten.

Par ailleurs, il est à noter que, pour les laitages, vous pouvez mal les digérer sans y être intolérant. En effet, physiologiquement, vers l'âge de 7 ans, notre organisme cesse de produire l'enzyme lactase (elle digère le sucre du lait, le lactose), entraînant ainsi des problèmes digestifs similaires sans que le système immunitaire soit en cause. Dans ce cas, la solution est aussi l'éviction. D'autant plus que les problèmes digestifs causés favoriseront la porosité intestinale, puis l'intolérance.

Les autres intolérances alimentaires

Chaque aliment est susceptible de créer une intolérance. Vu la variété d'aliments que nous mangeons (*a fortiori* si l'on consomme des produits industriels), il est difficile de distinguer les aliments incriminés par une simple enquête

alimentaire… Il faut alors faire des tests sanguins précis en laboratoire.

LES TESTS POUR IDENTIFIER LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Pour le gluten et les produits laitiers, le test le plus simple est l'éviction complète sur un mois (de la façon la plus stricte possible) de toutes les sources de gluten (blé, avoine, orge, seigle, kamut, épeautre) et de tous les produits laitiers d'animaux (vache, chèvre, brebis, etc.). Le plus souvent les symptômes régressent de façon significative en un mois, des fois moins. Alors que pour les pathologies plus graves touchant le système nerveux, les maladies auto-immunes ou ostéo-articulaires, il faut jusqu'à 3 mois avant d'en ressentir les effets. Il est recommandé de bannir toute forme d'écarts car ils peuvent faire échouer l'expérience.

Devant le handicap que représentent certaines de ces maladies, se priver de pain est-il si grave ? Dans ce cas, faites-vous accompagner par un thérapeute compétent et n'abandonnez pas vos traitements sans avis médical.

Il est important de faire attention à ne faire aucune exception pendant la durée du test, quels que soient les symptômes d'origine. En effet, au début le corps est très réactif. La moindre exception a tendance à remettre les

symptômes à leur plus haut niveau. Nous rencontrons beaucoup de personnes qui ont fait le test tout seul. Ils ne voient pas d'améliorations en s'accordant de rares exceptions. Pourtant, quand ils recommencent rigoureusement le test, ils peuvent nettement observer des améliorations. C'est pourquoi, soyez très rigoureux lors de votre test. Mais ne vous inquiétez pas, vous ne serez pas obligé d'être aussi strict après. L'objectif est d'arriver à un niveau « zéro symptôme », ou, en tout cas, le moins possible. Puis, après un mois, de trouver votre marge de manœuvre. Nous verrons cela un peu plus loin.

Ensuite, pendant quinze jours, vous pourrez essayer de réintroduire les céréales à gluten (sauf le blé), sans en abuser. Puis de nouveau pendant quinze jours, expérimentez de manger à l'occasion des produits laitiers, sauf ceux de vache (en supprimant de nouveau les céréales à gluten). Observez la réaction de votre corps. Si aucun symptôme ne revient après ces tests de réintroduction, vous pouvez conclure que seuls le blé et les produits laitiers de vache vous posent problème, mais pas le gluten et les laitages des autres animaux.

Si votre test n'est pas significatif, ou si on soupçonne d'autres intolérances, vous êtes obligé de passer par l'analyse sanguine. Votre sang est alors exposé à plusieurs allergènes (entre 150 et 220 pour les plus courants). Vous obtenez ainsi la liste des aliments

auxquels vous êtes intolérant ou pas. Il est important de faire un test complet incluant au moins 150 produits car il est impossible de déduire si les aliments non testés sont source d'intolérance. Avec cette liste, faites pendant un mois le test d'éviction en ne mangeant que les aliments de la liste des aliments auxquels vous n'êtes pas intolérant. Plus la liste est longue, plus vous aurez un choix de repas au cours de ce mois de test. Et vous éviterez aussi ceux qui n'ont pas été testés (puisque vous ne savez pas l'effet qu'ils ont sur votre corps). Au bout d'un mois, vous mesurerez l'intérêt de l'expérience. Souvent l'amélioration est très nette. Vous pourrez alors introduire progressivement des aliments non testés, puis explorer la marge de manœuvre par rapport aux aliments d'intolérance. En général, il est possible de faire 1 ou 2 repas dans la semaine contenant des aliments d'intolérance, mais pas plus. Nous vous conseillons quand même de vous faire accompagner pour éviter les erreurs dans la recherche de vos intolérances.

Les analyses sanguines

Il existe un test qui « détecte » pour un prix modique si vous êtes intolérant, puis vous propose éventuellement de vérifier à quel produit vous êtes réactif pour un prix beaucoup plus prohibitif. Nous vous le déconseillons, le

premier test étant presque toujours positif, puisque nous avons tous au moins une légère intolérance.

Il existe aussi des tests suisses très complets à plus de 500 € ! En France, vous trouverez des tests équivalents pour moins de 200 € (voir notre complément en ligne).

Les deux intolérances les plus courantes sont les laitages et le blé.

Avec le recul, sur plus d'une centaine d'analyses, les intolérances qui reviennent le plus souvent sont les produits laitiers d'animaux et le blé. Pas le gluten, le blé. La plupart des personnes qui se sentent mieux après l'arrêt du gluten, ont surtout arrêté à 98 % le blé. Qu'il soit bio ou pas, cet aliment contient beaucoup trop de gluten particulièrement indigeste. Par ailleurs, le blé est un OGM (Organisme génétiquement modifié) que le corps ne reconnaît pas et contre lequel il va se défendre en créant une réaction inflammatoire.

Alors que beaucoup de nos clients supportent très bien le petit épeautre, céréale ancestrale du blé, n'ayant subi aucune transformation ou modification. Ils n'ont pas de problème en consommant des pâtes, du pain ou des gâteaux à la farine de petit épeautre, cette dernière contenant une plus faible quantité d'un gluten bien plus digeste. Bonne nouvelle, gustativement, le petit épeautre ressemble beaucoup au blé. Toutefois, si vous aviez

l’habitude de manger du blé à chaque repas, ne faites pas la même chose avec l’épeautre, chaque excès pouvant mener à une nouvelle intolérance.

PAR QUOI REMPLACER LE BLÉ ?

Le riz est une céréale sans gluten bien connue, mais vous avez aussi le quinoa, le maïs, le millet et le sarrasin. La pomme de terre et la patate douce peuvent aussi remplacer les céréales d’un repas. Pour éviter de développer une nouvelle intolérance, variez les céréales. Et faites un repas par jour où vous remplacez la céréale par une légumineuse, comme la lentille. Cette famille ne contient jamais de gluten. C’est l’abus d’un aliment qui favorise son intolérance. Si l’on consommait autant de navets que de pain tous les jours, il y aurait plein d’intolérants aux navets. Étrangement, cette intolérance est très rare. Inversement, si l’on ne prenait qu’une seule source de blé ou de laitage 2 à 3 fois par semaine, il y aurait beaucoup moins d’intolérance sur ces aliments.

Le plus souvent, ce n’est pas le gluten mais le blé
qui provoque une intolérance !

J'AI UNE INTOLÉRANCE, QUE FAIRE ?

Deux solutions s'offrent à vous :

- suivre une longue cure de désensibilisation ;
- apprendre à gérer votre intolérance au quotidien.

Dans les deux cas, si cela ne marche pas aussi bien que vous le souhaitez, il est recommandé de vous faire accompagner par un thérapeute compétent. La gestion d'une intolérance est complexe.

Dans la désensibilisation longue, l'objectif est de réduire la réactivité de votre système immunitaire en lui faisant perdre la mémoire de l'allergène petit à petit. Moins le système immunitaire est sollicité par un allergène, moins il le garde en mémoire et moins il devient réactif à ce dernier. Il faut commencer par l'éviction complète des aliments incriminés dans l'intolérance, le plus longtemps possible. Comptez de 6 mois à 2 ans. Il est conseillé d'accompagner au début (1 à 6 mois) la cure de probiotiques et éventuellement de glutamine (nourriture des cellules de l'intestin qui facilite leur réparation) et d'anti-inflammatoire naturel tel le curcuma… Ensuite, il sera possible de réintroduire raisonnablement et progressivement ces aliments (un seul par semaine). Sachant que s'ils sont de nouveau consommés trop souvent, l'intolérance et ses

conséquences peuvent revenir. Il faut apprendre à écouter son corps. Souvent l'exposition à un aliment mal toléré amène des maux de ventre (peu de temps après l'exposition) ou des problèmes de transit (selles molles dans la journée suivante). Pour une même personne, les aliments ne causeront pas la même réaction. Certains ne poseront plus de problème rapidement, d'autres nécessiteront plus de temps avant de pouvoir être consommés de nouveau.

Gérer l'intolérance au quotidien est une solution souvent préférée. Elle évite la fastidieuse et longue période d'éviction. Tout dépend des conséquences de votre intolérance. Si une sclérose en plaques ou une polyarthrite est en jeu, on préférera l'exclusion totale. Mais s'il s'agit de désordres digestifs, ou de problèmes de peau vous pouvez apprendre à gérer les symptômes. À vous de choisir. Après avoir mesuré l'effet de l'élimination sur un mois, vous arrivez alors à l'état « zéro symptôme », ou en tout cas avec le moins de symptômes possibles. Vous pouvez alors vous permettre un repas d'exception par semaine, contenant les aliments d'intolérance. Il est possible que vous ayez quelques problèmes digestifs le soir et le lendemain, mais les symptômes devraient très vite passer. En général, il est possible de faire un ou deux repas d'exception. D'expérience, si vous êtes intolérant au blé et aux

produits laitiers, faire un ou deux repas où vous ne mangez que ça (ce que nous ne recommandons pas) posera moins de problème qu'une petite madeleine tous les jours. La répétition est plus problématique que les gros écarts. Vous pouvez ainsi faire une sortie chez des amis, ou aller au restaurant de temps en temps, sans que les symptômes chroniques reviennent. C'est socialement plus confortable. En revanche, le reste du temps, vous ne consommerez pas les aliments d'intolérance : ni à la maison, ni au travail.

Si vous faites une série d'écarts, même petits, et que les problématiques reviennent, refaites alors la cure d'un mois sans exceptions pour remettre les compteurs à zéro. Il est important de manger les aliments tolérés de façon variée, sans trop de répétition, pour éviter l'installation de nouvelles intolérances. Au maximum, un même aliment, une fois par jour, mais l'idéal est d'installer une plus grande rotation (un même aliment un jour sur deux, voire moins souvent).

PEUT-ON SE DÉBARRASSER DÉFINITIVEMENT D'UNE INTOLÉRANCE ?

Pour une même personne, cela dépend de l'aliment. Certains aliments ne vous causeront plus du tout de problème au bout de 6 mois à 1 an. D'autres pourront

être consommés de temps en temps sans symptômes. Enfin, d'autres causeront toujours des désagréments digestifs après consommation, mais ils disparaîtront rapidement si la consommation reste exceptionnelle. D'où l'importance d'être attentif aux réactions de votre corps, elles ont toujours un sens.

Sachez aussi que la personne garde une sensibilité à ces produits. Il existe toujours un seuil où si vous reprenez trop souvent le même aliment, l'intolérance se réinstallera.

Il est important d'être à l'écoute de votre corps,
particulièrement de votre digestion.

Il n'est pas forcément intéressant de refaire un test d'intolérance après une cure. En effet, les résultats donnent une absence de réaction, mais ne prennent pas en compte la « mémoire » du système immunitaire qui, à la manière du vaccin, peut se réactiver rapidement.

L’INACTIVITÉ… ET LE MANQUE DE REPOS : DEUX TUEURS SILENCIEUX

Beaucoup de personnes nous disent avoir l’impression de vieillir rapidement : certaines femmes développent de l’ostéoporose, alors qu’elles mangent parfaitement… Seulement, elles oublient de faire du sport. La sédentarité nous tue à petit feu. Le corps ne s’use que si l’on ne s’en sert pas. Il importe d’avoir un niveau d’activité suffisant chaque jour pour lancer les processus de reconstruction. Le mouvement favorise le fonctionnement de tous les autres systèmes. L’activité physique permet à nos émonctoires (nos organes éliminateurs : intestins, foie, reins, poumons et peau) de se remettre à fonctionner. Les trente minutes « d’activité quotidienne recommandée officiellement » sont un minimum indispensable à une bonne santé. Le sport permet de lâcher le mental et donne l’occasion à notre système nerveux de chasser le stress et de se ressourcer. Les séances de « vide intellectuel » que l’on peut trouver en regardant la télé (même avec un

match de foot) ou en surfant sur Internet, ne permettent pas au système nerveux de se régénérer.

D'un autre côté, le temps consacré au sommeil, pourtant indispensable, se réduit de plus en plus. Selon l'INSEE, le temps passé dans les bras de Morphée a baissé de 20 à 50 minutes au cours de ces 25 dernières années. La quantité de repos est souvent insuffisante, de même les activités qui ressourcent le système nerveux, comme la méditation, les activités de loisir, les vacances … ou le sport. Les conséquences sont une fragilité au stress accrue, voire des performances intellectuelles en baisse. Magie du sport, entre autres bénéfices, il renforce le corps et repose le système nerveux. Par exemple, la pratique d'une activité physique améliore les performances cognitives des personnes âgées. Bien sûr, la meilleure façon de recharger nos batteries est de se reposer et se relaxer. Pendant les périodes d'inaction notre corps se répare et, si cela fait suite à une activité physique, augmente ses performances, en prévision de la prochaine séance. Se reposer après le sport nous rend plus fort. Alors que rester inactif et ne pas assez se reposer nous fragilisent sur le long terme et peuvent nous mener aux blessures, voire au burn-out.

Se reposer après le sport nous rend plus fort. Ne pas bouger nous rend plus mou.

Il est autant nécessaire de bouger que de dormir suffisamment, de respecter le rythme jour/nuit et parfois même de pratiquer la sieste. Idéalement, il faudrait aussi respecter le rythme été/hiver en termes d'intensité d'activité, en ayant une activité diurne (de la journée) proportionnelle au temps de soleil. Plutôt que de pratiquer le décalage horaire en hiver, nous devrions réduire les heures de travail.

LE STRESS

La notion de stress a été inventée par le physiologiste canadien Hans Selye peu après la seconde guerre mondiale. Le stress n'est ni négatif, ni positif. Il est simplement l'adaptation de notre organisme à une sollicitation extérieure. Une promotion, une belle rencontre ou une surprise de la part d'une personne qu'on aime sont des exemples de stress positif. Ils sont chargés de joie et d'enthousiasme. Hélas, il peut y avoir aussi dans notre vie des stress négatifs, notamment au travail mais aussi dans nos relations et dans notre quotidien. Le problème arrive quand ils s'accumulent.

En fonction de notre état d'esprit, un même événement peut être ou non source de stress. Un simple embouteillage sur le trajet peut devenir une source d'énervement quand nous sommes focalisés sur toutes les tâches à accomplir dans la journée. Alors qu'en temps normal, ce petit retard ne nous poserait pas de problème. Parfois, même le simple fait de préparer le petit-déjeuner des enfants devient un stress si nous n'avons pas assez

dormi. Tandis qu'avec un peu plus d'énergie, manger avec eux nous remplit de joie.

Depuis la nuit des temps, le stress nous permet de faire face à une situation imprévue. Par exemple, si l'homme des cavernes rencontrait un lion, la décharge d'adrénaline lui donnait la capacité de faire un 100 mètres et de grimper dans un arbre pour se mettre en sécurité. Si le lion ne l'attrapait pas, il pouvait passer l'après-midi à se remettre de ses émotions. Aujourd'hui, c'est notre chef de service qui remplace le lion.

Face à un stress, nous avons trois solutions : combattre, fuir, subir. Dans le monde de l'entreprise, combattre revient à travailler plus, ramener du travail à la maison ou mobiliser les syndicats et faire grève. La fuite, c'est rechercher du travail ailleurs ou négocier son licenciement. Subir, c'est tomber malade, ou ne pas oser protester. Nous ne pouvons nous protéger de toutes les sources de stress : difficile d'éviter son supérieur hiérarchique, les embouteillages sur le trajet du travail ou la passion du voisin pour la musique forte. Et lorsqu'au travail, nous devons de plus en plus nous focaliser sur des dossiers stressants… le stress négatif devient alors chronique. Notre corps ne carbure plus à l'adrénaline mais au cortisol. Les symptômes du stress s'installent : estomac noué, tensions, agitation ou, au contraire, apathie, irritabilité, émotions à fleur de peau, respiration

courte, voix hachée, confusion, oppression, difficultés de concentration, ulcère…

Si le stress continue trop longtemps à nous mettre la pression, les conséquences peuvent être plus graves. À pousser trop longtemps sa voiture dans la zone rouge, on finit par la casser. Notre « turbo », les glandes surrénales fabricant le cortisol, surchauffe et tombe en panne. La phase de résistance, où nous encaissons, peut durer des mois, voire des années. Même si nous n'avons pas tous la même capacité à résister au stress. Les conséquences sur l'organisme sont nombreuses : baisse de l'immunité, hypo/hyperglycémie, addictions diverses, fragilisation des vaisseaux sanguins, rétention d'eau, surpoids ou amaigrissement excessif, troubles de l'humeur… Plus le stress est fort et durable, plus ses effets sont nocifs pour la santé.

« Face à un stress qui se prolonge, combats si tu peux vaincre ou fuis ! »

Hans Selye

S'il est possible de s'adapter à un stress de façon positive, par l'action ou par sa neutralisation, tout va bien… Pouvoir agir, ou au contraire lâcher prise, peut nous permettre de préserver notre organisme et notre psychisme. Mais quand il est impossible de changer la

situation, arrive la phase d'épuisement : c'est l'effondrement au niveau psychologique et/ou physique. L'organisme a épuisé ses réserves physiques, énergétiques, émotionnelles, mentales et il cesse de pouvoir s'adapter. On ne peut plus contenir les symptômes qui deviennent trop forts pour faire face. La bascule arrive plus ou moins vite selon la vitalité d'origine. Les plus « vitaux » et résistants auront tendance à craquer de façon spectaculaire : vite et fort. Les moins vitaux vont plutôt dégringoler sur plusieurs mois. Mais à la fin, ils arrivent à une fatigue chronique, un burn-out et/ou une dépression. Il n'y a alors qu'une chose à faire : rien. Le peu d'énergie qui reste doit être consacré à la guérison. Souvent, la dépression, ou le burn-out, nous oblige à nous déconnecter du stress, et par la même occasion du travail, s'il est stressant. C'est aussi l'opportunité d'évoluer personnellement grâce à un travail sur soi. Mais il n'est pas toujours possible de prendre ce temps et certaines personnes peuvent se retrouver dans des situations difficiles. D'autant plus que pour remonter la pente, mieux vaut avoir le temps et être accompagné tant sur le plan physique que psychologique. Il est préférable d'anticiper la crise.

LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

- **Troubles digestifs :** ulcères, gastrites, colites, spasmes divers, trop ou absence d'appétit, alternance diarrhée/constipation, maladies de Crohn, certains cancers…
- **Fatigue permanente :** surtout matinale qui s'améliore en fin de journée, disproportionnée par rapport à votre activité, vous ne récupérez pas pendant les vacances, votre état est proche de l'asthénie, vous avez besoin de « carburer » aux excitants.
- **Sommeil, endormissement difficile** : réveil très tôt le matin, sommeil non récupérateur, impression de se sentir endormi toute la journée.
- **Effondrement de l'immunité :** maladies et problèmes ORL à répétition, herpès, zona…
- **Troubles de l'humeur :** irritabilité, hypersensibilité, humeur en dents de scie…
- **Risques cardio-vasculaires :** infarctus de stress, palpitations, hypertension…
- **Problèmes de peau :** car la peau a la même origine que le système nerveux.
- **Dérèglements gynécologiques :** bouleversement du cycle des menstruations, règles douloureuses, syndrome prémenstruel…
- **Mémoire qui flanche,** difficulté de concentration.
- **Perturbation de la fertilité** chez l'homme et chez la femme…

- **Baisse de la qualité de la sexualité et du désir,** absence d'orgasmes, érection défaillante, éjaculation précoce…
- **Douleurs diverses,** musculaires, torticolis, fibromyalgie, migraines…
- **Et aussi :** état dépressif, anxiété, hypersensibilité au bruit, sursauts, indécision, isolement, raisonnement émotionnel, tendance à la dramatisation, manque d'objectivité…

QUE FAIRE POUR ÉVITER QUE LE STRESS VOUS GAGNE ?

Plus le stress dure, moins nous avons d'énergie pour trouver une solution. Voici quelques pistes pour éviter qu'il ne s'installe :

- S'assurer un temps de sommeil suffisant. Le manque de sommeil réduit notre résistance au stress.
- Se ménager des temps de repos dans la journée (lecture, sport, activité plaisante) et dans la semaine (se laisser le temps de souffler le week-end). Choisir des activités qui donnent de l'énergie : massage, relaxation, respiration, sophrologie, sieste… La natation est un excellent antistress. La sophrologie est une très bonne technique pour apprendre à gérer le stress.

- Évitez les aliments « boostants », tels que le café, le Coca-Cola®, le Red Bull®, le guarana, l'alcool et les excitants en général ; ils vous emmènent plus rapidement « dans le mur ».
- Évitez les aliments qui aggravent le stress : particulièrement les aliments sucrés, gras et raffinés (gâteaux, pain, pâtes…). Prenez à la place des aliments capables de neutraliser l'acidité due au stress. Il s'agit surtout des légumes et des fruits. Vous trouverez des astuces pour apporter des bons nutriments, même quand vous n'avez pas la force de cuisiner. Consultez « L'acidité et l'équilibre acido-basique », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies », ainsi que la fiche « Fringales en fin de journée » dans la Boîte Santé.
- Ne sautez pas de repas, c'est un stress en plus pour votre corps. Si vous n'avez pas faim, c'est à cause du stress. Mangez léger… mais mangez.
- Utilisez des compléments type magnésium et vitamine B. Nous rencontrons beaucoup de personnes qui ont besoin de deux fois les apports recommandés de ces nutriments pour se sentir mieux face au stress. Vous pouvez aussi utiliser des plantes adaptogènes (ginseng, maca, éleuthérocoque…), ou des plantes antistress (valériane, passiflore, tilleul…). N'hésitez pas à vous faire conseiller par un spécialiste.

- Prendre des vacances suffisamment longues pour déconnecter. Ou un congé sabbatique consacré à un projet personnel qui vous ressource. Il faut souvent plusieurs mois pour récupérer. Si vous ne le faites pas, vous risquez le burn-out, l'arrêt de travail ou la dépression.
- Faites un travail personnel, psychologique ou spirituel, pour comprendre pourquoi vous êtes (encore) dans cette situation. Prenez du recul, discutez avec des amis et des professionnels de l'accompagnement. C'est souvent l'occasion de mettre en place des changements pour être plus en accord avec vos aspirations. Un bilan de compétences peut vous aider.
- N'envisagez les anxiolytiques et/ou antidépresseurs seulement si nécessaire et après avoir testé les solutions précédentes.

LE BURN-OUT ET LA DÉPRESSION

Les personnes qui n'écoutent pas les signaux d'alarme de leur corps pendant une trop longue période risquent le burn-out et la dépression. Ces états sont caractérisés par un état de fatigue émotionnel, mental et physique, un manque de motivation et de performance. Le burn-out a un lien avec le travail, la dépression pas forcément. Il est

très difficile d’en sortir. Dans ces deux cas, nous vous recommandons de vous faire accompagner sur le plan physique et psychique.

LES SUBSTANCES TOXIQUES, MÉTAUX LOURDS, ADDITIFS… POISONS DU QUOTIDIEN

De plus en plus d'études montrent le lien entre les maladies dégénératives, les maladies auto-immunes, l'autisme, les troubles du comportement, et l'intoxication aux métaux lourds. Ce sont principalement le mercure, le plomb l'aluminium et le cadmium. Notre organisme a beaucoup de mal à éliminer ces substances issues de l'industrialisation. Elles nous empoisonnent et sont réputées toxiques à forte concentration. Et s'accumulent avec les années, notamment dans les tissus gras comme le système nerveux et le cerveau. Elles sont souvent à la fois neurotoxiques, cancérigènes et créent un stress oxydatif important. Même en dessous des seuils de toxicité officiels, elles ont des effets sur la santé.

Pour **le plomb**, par exemple, plusieurs études montrent qu'avec des quantités dans le sang inférieures au seuil de danger officiel, il augmente la prévalence des maladies

cardio-vasculaires, des cancers et de la mortalité toutes causes confondues. De plus, il est démontré qu'une exposition même à de très faibles niveaux détériore de façon significative la fonction rénale. Celle-ci peut être notablement améliorée par un traitement appelé chélation (prononcer « kélation »). C'est un moyen de retirer du corps les métaux lourds à l'aide de substances spécifiques, naturelles ou synthétiques.

Le mercure neutralise les défenses antioxydantes du corps, impliquant une accélération du vieillissement et une augmentation de la fréquence des maladies cardio-vasculaires. Ces effets ont été observés notamment chez des travailleurs exposés au mercure… comme les dentistes. De plus en plus de pays remettent en cause l'utilisation des amalgames dentaires classiques et recommandent d'utiliser des composites ou des céramiques. Le mercure est également toxique pour le cerveau et tous les autres organes et tissus. Il est incriminé dans beaucoup de pathologies de l'adulte : syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie, sclérose en plaques, maladie d'Alzheimer et de Parkinson.

Une équipe de chercheurs belges a récemment publié un article confirmant que **l'aluminium et le fer**, au fil des années, s'accumulent dans le cerveau. En raison de sa puissante capacité à favoriser les liaisons croisées,

l'aluminium a été impliqué comme l'une des causes de la maladie d'Alzheimer, de l'athérosclérose* et du vieillissement. Le fer est un pro-oxydant*. Les hommes, n'ayant pas de règles (donc ne perdant pas le fer contenu dans le sang), ont un taux de fer jusqu'à 30 fois plus important que les femmes. Ils subissent donc un stress oxydatif permanent qui raccourcirait leur durée de vie. Messieurs, donnez votre sang. Vous ferez ainsi une bonne action tout en baissant votre taux de fer.

Selon l'association Ariane, tous les autres métaux lourds peuvent avoir un rôle dans l'autisme et les « Troubles envahissants du développement » de l'enfant, de l'adolescent et aussi dans les pathologies de l'adulte (dépression, fibromyalgie, etc.).

Ces poisons sont utilisés quotidiennement, dans les produits ménagers, mais aussi les cosmétiques, l'eau et les additifs alimentaires. Plus d'une dizaine d'additifs alimentaires sont à base d'aluminium. On le retrouve aussi dans les vaccins. Certains auteurs, docteurs et professeurs reconnus remettent en cause, non pas les vaccins, mais l'utilisation de ces additifs toxiques. D'autres dénoncent certains vaccins dont les risques seraient supérieurs aux avantages. Mais c'est là un débat d'experts. Faisons confiance à la volonté des médecins d'orienter chacun de nous vers les meilleures options

santé en dépit des intérêts économiques de certains laboratoires à l'éthique douteuse…

La plupart des insecticides utilisés en agriculture conventionnelle sont des substances cancérigènes et/ou neurotoxiques. Tout comme les métaux lourds, ils ont un effet cumulatif.

Ils entraînent des maladies professionnelles chez les agriculteurs (voir le documentaire *Nos enfants nous accuseront*, écrit et réalisé par Jean-Paul Jaud en 2008). Quand on sait qu'en conventionnel, environ 70 % des fruits et 50 % des légumes sont contaminés par des pesticides, on commence à s'intéresser au bio. Vous trouverez un peu plus loin, dans la fiche « Bio » de la Boîte Santé, la liste des fruits et légumes qui sont rarement contaminés et ceux dans lesquels le risque de retrouver des substances toxiques est élevé. Vous les préférerez de qualité biologique ou vous les éplucherez avant utilisation.

Un certain nombre d'additifs sont dangereux pour la santé. Un exemple, parmi une centaine classées comme « additifs à éviter » par certaines associations de consommateurs :

- *E102 ou tartrazine*
  - Ce colorant de synthèse jaune est utilisé dans de nombreux aliments (boissons, bonbons,

charcuteries, gâteaux, médicaments…).

- Peut provoquer : hyperactivité, asthme, urticaire, rhinites, troubles de la vue, insomnies. Il pourrait être cancérigène avec effets mutagènes et tératrogènes (bébé monstres) et augmenterait la résistance microbienne aux antibiotiques.
- Il est interdit en Autriche, Finlande, Norvège et en Suisse, mais encore autorisé en France.

Pour en savoir plus, nous vous recommandons la lecture du livre de Corinne Gouget, *Additifs alimentaires danger* (éditions Chariot d'Or, 2014), ou de consulter les sites Internet sur le sujet. Attention, certains sites officiels ont tendance à minimiser le risque de ces produits. Comparez les informations et faites-vous une idée. Nous avons résolu le problème en n'achetant que des produits dont les composants sont naturels et non transformés. Vous les trouvez en magasins bio mais aussi dans des produits de marques soucieuses de la qualité de fabrication. Si un industriel a besoin de rajouter des additifs douteux, c'est que la qualité des produits de base n'est pas satisfaisante. Les contenants en plastique, y compris les bouteilles d'eau, peuvent aussi relarguer des substances toxiques tel le plomb, mais aussi du bisphénol A (BPA) et des phtalates ayant des effets de perturbateur endocrinien sur nos hormones.

Les mélanges des métaux lourds et des additifs amplifient leur toxicité. Il existe tellement de combinaisons possibles qu'il est très difficile d'en étudier les conséquences. Ils peuvent prendre la place des oligoéléments et perturber les fonctions enzymatiques. Ils ont aussi des effets de perturbateurs hormonaux, nuisibles particulièrement aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants. Ils perturbent la flore intestinale et peuvent provoquer des maladies du côlon (colopathies), l'inflammation de l'intestin (Crohn par exemple), des parasitoses*, des pathologies auto-immunes. Ils pourraient ainsi être à l'origine des intolérances aux gluten et produits laitiers. Les gros poissons carnassiers de mer perdent une partie de leurs bienfaits à cause de l'effet cumulatif des métaux lourds. Évitez le thon et le saumon car ils les concentrent dans leur chair. Préférez les petits poissons gras, tels sardine, hareng, maquereau, anchois et foie de morue, qui apportent de précieux oméga-3 avec peu de métaux lourds.

QUAND SOUPÇONNER UNE INTOXICATION AUX MÉTAUX LOURDS ?

Les problèmes potentiellement causés par les métaux lourds sont nombreux. On trouve des problèmes

neurologiques inexpliqués, de mémoire, d'humeur, de brouillard mental (très fréquent), de mouvements involontaires, de baisse d'énergie, de douleurs (surtout aux extrémités). Vérifiez auprès de votre médecin s'il n'y a pas de cause physiologique et consultez un spécialiste. Vous trouverez plus d'informations sur l'intoxication sur le site www.tetart.com. Toutefois, la présence d'un goût de métal dans la bouche est assez fréquente en cas d'intoxication de ce type. L'un des moyens les plus simples et les plus économiques est la méthode OligoScan. Pour une soixantaine d'euros, vous aurez des résultats très lisibles. Selon notre expérience, ces tests sont cohérents avec d'autres méthodes bien plus coûteuses. Cette dernière consiste à comparer les traces de métaux lourds dans les urines avant et après une chélation chimique. Si, comme l'Oligoscan, elle donne une bonne information sur la quantité de métaux lourds présente dans les tissus, elle peut provoquer des effets indésirables, surtout pour les personnes qui ont des symptômes très forts. En tout état de cause, faites-vous accompagner et ne faites pas de chélation par vous-même. Nous avons rencontré beaucoup de personnes qui s'étaient rendues encore plus malades en suivant un protocole inadapté à leur situation.

Si vous souhaitez déposer vos amalgames dentaires, faites attention. Si vos symptômes sont forts, la dépose

du mercure dentaire peut donner lieu à une amplification des problèmes. Pour éviter cette situation, nous recommandons aux personnes qui souffrent beaucoup de faire une chélation auparavant afin de réduire les symptômes et de limiter les conséquences d'un relargage de métaux lourds. Il est tout à fait possible de faire une chélation efficace avec des amalgames en bouche. Si vous avez une intolérance aux métaux lourds, souvent marquée par une inflammation permanente et inexpliquée de la bouche et des voies ORL, même avec de forts symptômes, vous avez intérêt à faire rapidement la dépose. Si vous n'avez pas ou peu de symptômes, vous pouvez faire la dépose immédiatement. Orientez-vous vers un dentiste formé à cette pratique. Il doit utiliser obligatoirement une digue dentaire, un plastique dans la bouche servant à éviter que vous avaliez des morceaux d'amalgame. C'est un minimum. Sans digue-dentaire, c'est vous qui prenez le risque. Selon les spécialistes, l'usage de deux canules dans la bouche est insuffisant. Les dentistes avec lesquels nous travaillons, ajoutent un masque au charbon, pour ne pas inspirer les vapeurs, une protection des yeux et des vêtements, ainsi qu'un traitement préventif à base de charbon actif.

Deuxième partie

La Boîte Santé de la famille de A à Z

Ces conseils préventifs sont donnés pour des personnes en bonne santé n'ayant pas de problème particulier. En cas de doute, consultez un thérapeute compétent afin de vérifier si ces plantes et techniques sont compatibles à votre situation. Si vous êtes sous traitement médical, consultez impérativement votre médecin.

Andropause : l'homme mûr mais toujours vert
Articulations et os : comment rester souple et solide à la fois ?
Bio : *To be or not to be?*
Céréales : sont-elles bonnes pour moi ?
Circulation : tout en fluidité
Compléments alimentaires : sont-ils vraiment utiles ?
Crus ou cuits : comment préparer les aliments ?
Digestion : comment sortir de table léger ?
Femme enceinte et allaitante : maman et bébé en pleine santé
Enfants : comment les garder toujours pleins de vie ?
Fatigue chronique : quelles solutions pour retrouver la banane ?
Féminité (cycles, ménopause) : comment être une femme épanouie à tous les âges ?
Fertilité : comment se font les bébés ?
Fringales en fin de journée : comment les éviter ?
Hiver : comment dire au revoir aux maladies ?
Huiles et graisses : comment choisir la « bonne » huile ?
Jeûne et mono-diète : comment les mettre en pratique ?
Longévité : comment rajouter de la vie aux années et des années à la vie ?
Mémoire : comment retrouver une mémoire d'éléphant ?
Peau : quand la beauté vient de l'intérieur

Régimes : pourquoi ne marchent-ils jamais longtemps ? Et la solution

Sommeil : que faire pour ne plus manquer le marchand de sable ?

Stress : comment le gérer ?

Sucre : quelles sont les alternatives santé ?

Surpoids et fringales : comment faire pour perdre du poids durablement ?

Végétarisme ou omnivorisme : quel est le meilleur régime alimentaire ?

Voies respiratoires et système ORL : comment ne plus manquer d'air ?

ANDROPAUSE : L'HOMME MÛR MAIS TOUJOURS VERT

« Tout âge porte ses fruits, il faut savoir les cueillir. »
Le Bal du comte d'Orgel, Raymond Radiguet

Il est possible d'être plein de vitalité et d'avoir l'esprit vif tout au long de sa vie. Entre 45 et 70 ans, certains hommes connaissent une baisse de la testostérone, l'hormone de la virilité. Si l'on n'y fait pas attention, elle peut entraîner des symptômes physiques et psychologiques tels que :

- fatigue ;
- baisse de moral, de la libido ou de la masse musculaire ;
- prise de poids au niveau abdominal ;
- troubles du sommeil ;
- bouffées de chaleur ;

- problèmes érectiles ;
- altération de la mémoire.

Cependant, ces problématiques ne sont pas uniquement liées à la diminution de cette hormone. Beaucoup de facteurs peuvent améliorer ou aggraver cet état.

Afin de garder votre virilité et de maintenir votre plein potentiel en évitant les désordres cités ci-dessus, adoptez un mode de vie sain et suivez les conseils suivants.

RESTER PLEIN DE VIE ET POUR LONGTEMPS

Buvez suffisamment. Bannissez l'eau du robinet qui contient beaucoup de dérivés toxiques dont la pilule. C'est pour cela qu'il y a de plus en plus de poissons androgynes et d'homme infertiles. Les hormones contenues dans l'eau du robinet dérèglent le système hormonal. Choisissez une eau peu minéralisée avec un taux de résidus secs inférieur à 50, ou de l'eau filtrée (voir « Bien s'hydrater, que boire ? », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »).

Mastiquez longuement vos aliments et en cas de problèmes digestifs, suivez les conseils donnés dans la fiche « Digestion ». Les problèmes digestifs sont souvent les signes avant-coureurs d'une maladie.

Mangez des légumes à chaque repas (60 % de l'assiette) et un minimum de 5 légumes et fruits frais de saison par jour. Ils sont riches en enzymes, antioxydants,

vitamines, oligo-éléments et minéraux nécessaires à votre bonne santé.

Choisissez une cuisson qui respecte les aliments (voir la fiche « Crus ou cuits »).

Faites des repas plus légers, donc plus digestes, en respectant les associations alimentaires et en fractionnant vos repas : 3 petits repas et 2 goûters à 10 h et à 17 h.

Consommez des protéines de qualité biologique sans excès. Alternez entre viande (pas plus de 3 fois par semaine dont la charcuterie), poisson, œufs et légumineuses (haricots azukis, lentilles…). Il faut savoir que la viande non bio, comme les produits laitiers non bio, sont bourrés d'hormones de synthèse qui dérèglent votre équilibre hormonal. Par ailleurs, limitez votre consommation de soja car, en excès, il imite les hormones féminines, les œstrogènes. Ou choisissez les produits à base de soja lactofermenté.

Remplacez les laitages de vache par ceux de chèvre et de brebis bio que vous limiterez à 3 fois par semaine. Les produits laitiers sont acidifiants et pro-inflammatoires.

Prenez soin de votre prostate grâce aux aliments suivants : huile et graines de courge, ail, oignon,

échalote, tous les choux, grenade, tomate, pollen frais de ciste et de saule.

Limitez tous les excitants : alcool, café, thé noir. Vous pouvez consommer 2 verres de vin rouge par jour et remplacer le café par du thé vert, protecteur de la prostate.

Supprimez tous les aliments « blancs » : sucre, céréales (pain, pâtes, Ebly®, semoule…), huile, sel. Et remplacez-les par des aliments non raffinés : sucre complet ou de coco, céréales complètes ou semi-complètes (avoine, riz, quinoa, sarrasin…), huiles vierges de première pression à froid.

Utilisez toutes les épices en variant notamment parmi : carvi, céleri en graines, cumin, laurier, gingembre, muscade, origan, piment d'Espelette, sarriette. Préférez-les fraîches si possible.

Buvez des infusions de menthe poivrée, clou de girofle et cannelle, vitalisantes et protectrices.

Limitez le sel et utilisez du sel rouge, gris, de l'Himalaya, du gomasio (sésame et sel) ou du tamari (sauce de soja fermenté sans blé).

Détoxifiez-vous régulièrement. Faites un repas mono-diète une fois par semaine le soir. Avec l'âge, nous accumulons plus rapidement les toxines qui nous empoisonnent. Voir la fiche « Jeûne et mono-diète ».

Pratiquez une activité régulière, adaptée à votre condition physique, où vous prenez du plaisir. En plus de vous vider la tête et de vous faire du bien, elle vous permettra de conserver votre masse musculaire et osseuse. Plus vous bougez, plus vous avez de l'énergie. Sachez que même à 90 ans, nous pouvons augmenter notre masse musculaire. La décroissance de la masse musculaire avec l'âge est principalement liée à la réduction du niveau d'activité. De plus, la pratique régulière d'un sport adapté renforce les capacités intellectuelles et augmente l'espérance de vie. Bien sûr, faites vous accompagner pour la reprise d'un sport, ne recommencez pas du jour au lendemain un sport violent (surtout pour le cœur), comme le squash, après 20 ans d'inactivité.

Chouchoutez votre prostate. Prenez rendez-vous chez votre médecin pour faire un examen. En cas de cancer, prenez le temps de vous documenter sur la nécessité de vous faire opérer. Selon certains oncologues, une grande partie des adénomes de la prostate ne nécessitent qu'un suivi et beaucoup d'hommes souffrant d'un cancer de ce

type meurent de vieillesse plutôt que du cancer. Dans d'autres cas l'intervention est indispensable. Prenez plusieurs avis avant de prendre votre décision.

Exprimez vos émotions et apprenez à gérer votre stress pour vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête (voir la fiche « Comment gérer le stress ? »).

Réduisez toutes les pollutions magnétiques (portable, ordinateur, 3G, Wi-Fi, etc.). Placez votre téléphone dans un autre endroit que dans votre poche de pantalon.

ALIMENTS ET MINÉRAUX SPÉCIFIQUES À APPORTER

- **Magnésium :** cacao, légumes verts, oléagineux (amandes, cacahuètes…), céréales complètes, fruits séchés (pruneaux, etc.). Indispensable à la bonne humeur et à l'énergie.
- **Vitamines B :** céréales complètes, germe de blé, levure, poisson, viande, fruits secs (noix, amandes…), légumes et fruits. Complémentaire du magnésium et indispensable à la bonne humeur et à l'énergie.
- **Silicium :** bambou, ortie, céréales complètes, cartilages d'animaux (faites bouillir à petit feu les carcasses puis utilisez ce bouillon chargé en minéraux pour vos soupes), dattes, ail, oignon, échalote. Pour conserver vos organes et vos vaisseaux sanguins souples et solides.
- **Vitamine D :** le soleil, c'est l'idéal, ou des compléments alimentaires dès que vous ne vous exposez pas. Vérifiez votre taux de vitamine D. Plusieurs études montrent qu'une personne avec un taux de 60 ng/ml a deux fois moins de risques de

développer un cancer de la prostate, qu'une autre ayant un taux inférieur à 10 ng/ml. Le taux normal est compris entre 30 et 100 ng/ml. Si votre taux est compris entre 50 et 60, vous avez aussi moins de risque de faire une dépression, de chuter, d'avoir une facture, un accident cardio-vasculaire et d'avoir des problèmes de santé importants.

- **Oméga-3 :** poissons gras (anchois, hareng, sardine, etc.), noix, lin, mâche, laitue, pourpier, etc. Pour garder un cerveau souple.
- **Super aliments :** algues, graines germées, jus de légumes, produits de la ruche (gelée royale, pollen frais). Riches en antioxydants protecteurs et anti-vieillissants.
- **Vitamines et minéraux antioxydants :**
  - bêta-carotène (permet de fabriquer la vitamine A) : tous les légumes et fruits colorés, fruits rouges, chou, carotte…
  - vitamine C : légumes colorés et crus : agrumes, crucifères (brocolis), poivron, fraises, cassis ;
  - vitamine E : huiles vierges d'olive et de colza, oléagineux (amandes, noisettes, etc.), épinards, avocat…
  - sélénium : noix du Brésil, fruits de mer, poissons de mer, ail, oignon, foie, choux, viande ;

– zinc : huîtres, foie, germe de blé, cresson, céréales complètes, jaune d’œuf, soja, poissons gras, crustacés, légumineuses.

LES PLANTES DE LA MATURITÉ HEUREUSE

Nous recommandons souvent les plantes suivantes en usage ponctuel ou sur le long terme : ginseng (vitalité), camu-camu (énergie, antioxydant), tribule terrestre (énergie, virilité), ginkgo biloba (pour le cerveau), saw palmetto (prostate), ortie (racine pour la prostate et feuille pour l'énergie) et ashwagandha (virilité). Bien entendu, vérifiez celles qui vous conviennent le mieux auprès de votre naturopathe et de votre médecin.

ARTICULATIONS ET OS : COMMENT RESTER SOUPLE ET SOLIDE À LA FOIS ?

La plupart des maladies articulaires et des os sont plutôt douloureuses et ont pour point commun l'excès d'acidité organique. Pour neutraliser l'acidité, notre organisme va utiliser le calcium du squelette. Ce qui expliquerait les problèmes d'ostéoporose chez les grands mangeurs de fromages. Ceux-ci sont très acidifiants et leur calcium n'est pas assimilable. Si le reste de l'alimentation n'apporte pas assez d'éléments « antiacide » (surtout des légumes), le squelette se déminéralise. Mais ce n'est pas tout. Les minéraux acides, combinés au calcium, créent des micro-cristaux que le corps stocke dans les tissus conjonctifs (tissus de soutien qui protègent et emballent nos organes), en attendant d'avoir l'occasion de les éliminer. Ce qui arrive si l'alimentation quotidienne est fréquemment trop acide, engendrant arthrose, arthrite ou

de la goutte par exemple au niveau des articulations (qui sont des tissus conjonctifs).

Vous l'avez probablement deviné, vous pouvez améliorer notablement votre état en diminuant votre acidité comme détaillé dans « L'acidité et l'équilibre acido-basique », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies ».

Au bout d'un certain temps, votre corps en profitera pour éliminer les douloureux cristaux et reconstruire un squelette solide. Voici un petit résumé de ce qu'il faut faire pour retrouver des articulations en bonne santé.

Buvez au minimum 1,5 litre d'une eau de qualité et peu minéralisée. L'eau du robinet est à proscrire Voir « Bien s'hydrater, que boire ? », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ».

ADAPTEZ VOTRE ALIMENTATION

Limitez tous les aliments :

- acides : fruits verts non mûrs, agrumes, cassis, kiwi, rhubarbe, tomates et épinards cuits, condiments (vinaigre, cornichon…), etc.
- acidifiants : aliments raffinés et blancs (sucre, sel, pâtes, huiles…), sucreries (bonbons, gâteaux, sodas), excitants (alcool, tabac, café, thé, cacao), viande rouge et charcuterie, tous les produits laitiers (lait, yaourt, crème, beurre), tous les plats préparés.

Réduisez les produits laitiers et les céréales à gluten (surtout le blé, mais aussi seigle, avoine, orge, épeautre). Ils sont acidifiants mais aussi pro-inflammatoires. Nous avons vu de véritables miracles se réaliser quand nos clients arrêtaient ces aliments. Voir « Les intolérances alimentaires », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies ».

Préférez les céréales sans gluten moins encombrantes et plus digestes : sarrasin, riz, quinoa…

Mangez plus d'aliments « basifiants » qui vont compenser l'excès d'acidité : les légumes, particulièrement ceux de couleur verte, les graines germées, les bananes, les châtaignes, toutes les courges, les patates douces, les amandes fraîches ou sèches, sans la peau, et toutes les herbes fraîches (coriandre, basilic…).

Consommez quotidiennement des jus de légumes (pas de jus de fruits). C'est le meilleur moyen que nous connaissons pour éliminer rapidement des années d'acidité.

Consommez des fruits et légumes crus pour bénéficier d'un taux maximum en minéraux. Préférez-les bio, de saison et choisissez une cuisson santé qui les conserve. Voir la fiche « Crus ou cuits ».

Apporter quotidiennement des « super aliments » qui vont vous reminéraliser : produits de la ruche (miel, gelée royale et pollen frais), algues, graines germées, chlorophylle, ortie… Voir « Les super aliments », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ».

Rajoutez dans vos plats du curcuma et du gingembre car ils sont anti-inflammatoires.

Apportez tous les jours des bonnes graisses sous forme d'oléagineux (noix, coco, graines de chanvre…), d'huiles (cameline, lin, colza…) ou de poissons gras (hareng, truite, saumon…). Les oméga-3 sont particulièrement anti-inflammatoires.

Choisissez vos poissons pêchés en mer ou d'élevage biologique, notamment la sardine, le hareng, le maquereau, l'anchois et le foie de morue, très riches en oméga-3.

Afin de vous aider à reconstituer le cartilage, préparez de la soupe à partir de poissons entiers pour leur apport en collagène.

Maintenez votre poids de forme ou si vous êtes en surpoids, mettez en place un programme de réduction du poids. Voir la fiche « Surpoids et fringales » afin de vous permettre de soulager vos articulations.

NUTRIMENTS À APPORTER PAR L'ALIMENTATION

Volontairement, nous ne citerons pas les aliments non compatibles avec les problèmes ostéo-articulaires.

- Vitamine C (pour fabriquer des tissus solides) : vous la trouverez dans les légumes et fruits colorés et crus, tels les crucifères (choux, brocolis…), poivron, fraises, baies.
- Vitamine E (pour protéger les graisses de vos cellules) : huiles végétales vierges, oléagineux (noisettes, sésame…), avocat, céréales complètes…
- Vitamine D (pour absorber le calcium) : soleil (même s'il ne se mange pas…), huile de foie de morue, huile de saumon, thon, jaune d'œuf… Vérifiez votre taux de vitamine D car si vous êtes en dessous de 50 ng, il est judicieux de vous supplémenter.
- Calcium (les briques de base des os) : poissons type sardine, oléagineux (sésame, noix), fruits séchés (baies de goji, figues...), épices (thym, cannelle, cumin…), etc.
- Magnésium (le ciment du squelette) : si vous manquez de magnésium, le calcium peut se fixer dans de mauvais endroits, notamment les artères qui deviennent rigides. Consommez légumes verts, oléagineux (amandes, cacahuètes…), légumineuses, céréales complètes, chocolat, fruits séchés (pruneaux…).
- Silicium (pour fabriquer des cartilages souples) : poudre d'ortie (à saupoudrer sur vos plats), céréales complètes, cartilages, fruits séchés (dattes, etc.).
- Sélénium (antioxydant) : oléagineux (noix), ail, oignon, poissons et fruits de mer, choux…
- Zinc (antioxydant) : huîtres, germe de blé, céréales complètes, jaune d'œuf, soja, poissons gras, crustacés…
- Manganèse : noix, céréales complètes, ananas, épinards, soja…

FAITES SORTIR L'ACIDITÉ PAR VOS ORGANES ÉLIMINATOIRES

Pratiquez régulièrement une activité physique douce (marche, natation, vélo, gym, etc.) en mettant une attention toute particulière sur votre respiration. Une simple promenade en forêt peut faire baisser votre acidité.

Faites régulièrement des saunas ou/et des bains très chauds. Vous diluerez 10 gouttes d'huile essentielle de pin maritime dans ½ tasse de lait en poudre (ou un autre dispersant) avant de les verser dans l'eau du bain. Si vous n'avez pas de baignoire, faites des bains de pieds mais vous aurez des résultats moindres car la surface de peau est moins importante.

Faites quotidiennement des respirations de type respiration ventrale ou complète. Voir la fiche « Les voies respiratoires ».

Diffusez en même temps des huiles essentielles oxygénantes telles que les huiles essentielles de pin ou de sapin.

Alternez et buvez régulièrement des tisanes de cassis, bouleau, ortie et reine-des-prés.

MAIS AUSSI…

Dormez suffisamment et d'un sommeil réparateur. Voir la fiche « Sommeil ».

Apprenez à gérer votre stress, grand pourvoyeur d'acidité. Voir la fiche « Comment gérer le stress ? ».

Favorisez la microcirculation afin de réduire les douleurs. Voir la fiche « Circulation ».

- Massez-vous le corps.
- Utilisez les poches de gel de France Guillain.

En cas de douleurs articulaires, vous pouvez utiliser du gel de silice auquel vous rajouterez quelques gouttes d'huile essentielle de gaulthérie ou de lavande vraie.

BIO :
TO BE OR NOT TO BE?

Nous vous recommandons de préférer une alimentation bio, souvent plus riche en nutriments, et sans toxine. Sans compter l'impact environnemental. Plus de 50 à 70 % des fruits et légumes conventionnels sont contaminés par les résidus de traitements. Mais il n'est pas toujours possible de faire ses courses uniquement en bio. Voici la liste des produits à éviter et ceux, à l'inverse, que l'on peut acheter dans un magasin conventionnel.

La plupart du temps la chair des fruits et légumes à peau épaisse (qu'on ne mange pas) reste protégée des pesticides. Que vos fruits et légumes soient bio ou non**, ayez le réflexe de toujours les laver** (voir comment procéder ci-après) avant de les consommer qu'ils aient une peau fine ou épaisse. Cela permet de se débarrasser des produits chimiques mais aussi des saletés et autres microbes qui pourraient s'y trouver.

Si vous prenez des produits conventionnels de la liste « À préférer en bio », nous vous recommandons de les

éplucher. Vous pouvez aussi les nettoyer en les faisant tremper 10 à 20 minutes (5 minutes minimum) dans un mélange d'une cuillerée à café de bicarbonate de soude (ou 100 ml de vinaigre blanc) par litre d'eau.

Certains petits producteurs locaux travaillent en bio sans être labellisés, n'hésitez pas à vous renseigner sur votre marché. Les Associations de maintien de l'agriculture de proximité (AMAP) sont souvent aussi dans le même cas.

Fruits et légumes que vous pouvez prendre dans un magasin conventionnel		Fruits et légumes à préférer en bio	
La plupart de ces végétaux ne présentaient pas ou peu de traces de pesticides lors des études		*Certains de ces fruits et légumes en version conventionnelle (non bio) ont jusqu'à 13 (dans les pommes) ou 15 résidus de pesticides différents (dans le raisin) !*	
Ananas	Mangue	Carotte	Petits pois
Asperge	Melon	Céleri	Piment
Avocat	Oignon	Cerise	Poireau
Banane	Papaye	Concombre	Poivre
Champignons	Pamplemousse	Épinards	Poivron
Kiwi	Patate douce	Fraise	Pomme
Maïs doux non OGM		Laitue, salade	Pomme de terre
		Myrtille	Raisin
		Pêche et nectarine	Tomate

Ces données s'appuient sur les études faites par l'ONG environnementale américaine, Environmental Working Group (EWG), l'association Pesticide Action Network Europe (PAN Europe), UFC-*Que Choisir* et *60 millions de consommateurs*, qui révèlent les fruits et légumes les plus pollués et leur qualité nutritionnelle ! Ces études

différent selon les pays, voire les continents, et restent indicatives.

CÉRÉALES : SONT-ELLES BONNES POUR MOI ?

Nos ancêtres étaient des nomades qui se sont nourris de cueillette et de chasse pendant plus de 90 000 ans. Puis, il y a 5 000 à 10 000 ans sont arrivés l'agriculture et l'élevage modifiant l'alimentation de l'homme en même temps qu'il devenait sédentaire.

Des aliments nouveaux se présentaient à lui et son système digestif : les fromages et les céréales… Et cela ne s'est pas fait sans désagrément. En effet, nos enzymes digestives sont optimisées pour le régime chasseur-cueilleur. Mais digérer des céréales, c'est bien plus difficile. Rendez-vous compte, pour digérer du blé, nous devons l'écraser en farine, le faire fermenter et le cuire. Nos ancêtres étaient capables de digérer un peu de céréales, mais s'ils en consommaient une trop grande quantité, leur système digestif ne pouvait produire assez d'enzymes pour l'assimiler. C'était il y a 10 000 ans, rien dans l'histoire de l'évolution de l'espèce humaine…

Donc cela n'a pas changé, si ce n'est que les céréales occupent notre alimentation toute l'année (et même souvent à chaque repas) et non plus seulement pendant une partie comme avant.

Pire, au cours de ces 100 dernières années, de nouvelles molécules apparaissent dans l'alimentation moderne et ne sont pas reconnues par nos enzymes qui ne peuvent les traiter. Le blé des origines avait 14 chromosomes, le blé moderne 42. Quand on sait ce qu'un seul chromosome de différence fait sur l'homme… si le blé était un poulet, il aurait 27 cuisses !

Et pour certaines personnes, toutes les céréales sont en cause. Les céréales à gluten : blé, kamut, épeautre, orge, avoine, seigle. Les céréales sans gluten : maïs, riz, millet, fonio… Mais aussi, les pseudos céréales : quinoa, sarrasin, amarante…

C'est peut-être votre cas si vous avez déjà mis en place tous les conseils alimentaires donnés au chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens », tout en supprimant les aliments à base de gluten et de produits laitiers et que vous avez encore un ou plusieurs problèmes au niveau :

- du système digestif : flatulences, selles molles ou constipation, maux de ventre, nausées…

- du système ORL : nez encombré ou qui coule, glaires, asthme…
- du système nerveux : fatigue, dépression, nervosité, irritation…
- de la peau : éruptions dermiques, sueur, impression d'être gonflé de partout…

Pour le savoir, pendant un mois, faites un test d'exclusion de toutes les céréales et observez si vos problèmes ont disparu.

Toutefois, nous avons pu observer lors de nos consultations et de nos stages, que certaines personnes ont une tolérance pour les pseudos céréales (quinoa, sarrasin, amarante…) puisqu'elles ont une composition nutritionnelle différente de la famille des graminées dont font parties les céréales.

Par ailleurs, il est probable que votre organisme tolère aussi une petite portion de céréales sans gluten par repas. Dans ce cas, il conviendra d'en consommer maximum 10 à 15 % de votre assiette et de ne pas les mélanger entre elles.

ET SI L'ALIMENTATION CHASSEUR-CUEILLEUR ÉTAIT LA MEILLEURE POUR VOUS ?

Testez pendant 1 ou 2 semaines une alimentation contenant :

- protéines animales : œuf, poisson, viande (plutôt maigres) ;
- tout type de légumes dont les tubercules : patate douce, panais, topinambour, igname, manioc…
- fruits divers et variés ;
- graines : noix, amandes, noisettes…
- et évitez les céréales, ainsi que les produits laitiers, les légumineuses (lentilles, pois…) et les produits raffinés.

Et faites vos conclusions après.

CIRCULATION : TOUT EN FLUIDITÉ

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de décès dans le monde. Voilà une bonne raison pour chouchouter votre cœur, vos vaisseaux (artères, veines et capillaires), votre circulation sanguine et lymphatique. Un grand travail quand on sait que mis bout à bout, nos vaisseaux sanguins atteignent les 100 000 km de longueur ! En entretenant ce réseau, vous pouvez prévenir ou éviter des problèmes de rétention d'eau, jambes lourdes, varices, hémorroïdes ainsi que des problématiques plus graves comme l'hypertension, le cholestérol*, la phlébite ou l'accident vasculaire cérébral.

PETIT RÉSUMÉ THÉORIQUE SUR LE CORPS HUMAIN ET SUR LA CRÉATION DES PROBLÈMES CARDIO-VASCULAIRES

Le sang approvisionne les cellules en oxygène et en nutriments essentiels à leur survie. Il est mobilisé par le cœur. La lymphe nous débarrasse des toxines et des déchets organiques. Elle circule uniquement grâce à nos mouvements qui font un effet pompe… Ou pas, si nous ne sommes pas assez actifs.

Tous les toxiques (pollution, tabac, mauvaises habitudes alimentaires) perturbent la circulation, s'accumulent jusqu'à former des stases que l'on peut comparer à des bouchons. Dans ces zones, les cellules meurent car elles ne peuvent plus fonctionner par manque d'oxygène et de nutriments, ce qui peut entraîner de graves conséquences, particulièrement dans le cerveau et le cœur.

UNE ALIMENTATION INADAPTÉE : PREMIÈRE CAUSE DE PROBLÈMES

Le surpoids est généré par une alimentation déséquilibrée et la sédentarité. Ces derniers sont les causes premières d'une mauvaise circulation sanguine. C'est pourquoi ils doivent être pris en compte en priorité si vous souhaitez améliorer votre circulation ou ne pas développer de futurs problèmes. Bonne nouvelle : il n'est pas nécessaire d'avoir une alimentation parfaite pour obtenir des résultats. Plus vous cumulez de bonnes habitudes, meilleure est votre circulation.

Voici quelques conseils de base :

- mâchez bien vos aliments afin d'éviter une accumulation de déchets dus à des aliments non digérés ;
- limitez au maximum les aliments trop salés (charcuterie, bouillons de viande…), les graisses saturées (viande rouge, fritures, fromages), les sucres raffinés (viennoiseries, sucre blanc…), les céréales

raffinées (pain, pâtes, farines blanches…), les plats préparés (bourrés d'additifs alimentaires) ;

- évitez la viande et les protéines animales le soir ; préférez-les le matin et le midi (œuf à la coque ou mollet de préférence, poisson, jambon de dinde…) : cela permet de mieux contrôler la faim et l'hypoglycémie* ;

- alternez entre les infusions de gingko biloba, d'hamamélis et de vigne rouge pour améliorer votre circulation et renforcer la solidité de vos veines. Si le foie est saturé, il ne fait plus son travail d'épuration et peut engendrer à son tour des problèmes circulatoires. Un foie engorgé bloque la circulation, créé une surpression en amont et peut notamment favoriser les hémorroïdes. Pour prévenir ces problèmes prenez du desmodium et du chardon-marie qui soutiennent le foie, sous forme d'infusion ou de gélules.

LES SANGUINS ONT SOUVENT DES PROBLÈMES DE SANG (ET DE CIRCULATION)

Le « sanguin » (voir le cas « Sanguin », chapitre 1 « Les tempéraments ») qui a tendance à manger généreusement, est le profil type à avoir des problèmes circulatoires. Son caractère épicurien fait qu'il a souvent beaucoup de mal à mettre en place un programme qu'il va suivre sur le long terme. Pourtant, c'est avec les années que les problèmes apparaissent. Si c'est votre cas, et que vous revenez incessamment à vos anciennes habitudes, nous vous conseillons d'intégrer des cures courtes de type jeûne ou mono-diète deux soirs, ou un jour par semaine tout au long de l'année. Puis, deux fois par an, des cures plus longues, d'une semaine, avec un régime alterné type (fruit le matin, protéines le midi et légumes le soir), ou une cure détox de votre choix (voir le chapitre 4 « Les cures de détoxification »). Votre organisme profitera de ces répits pour entretenir vos vaisseaux sanguins et lymphatiques.

LES NUTRIMENTS D'UNE BONNE CIRCULATION

- Vitamine E (antioxydant qui prévient la formation de plaques d'athéromes*) : vous la trouverez dans les huiles végétales, grains de céréales, germe de blé, oléagineux (noix, amandes, noisettes…), avocats et olives.
- Vitamine C (antioxydant qui réduit les dépôts de cholestérol) : agrumes, légumes frais, herbes aromatiques.
- Magnésium (lutte contre le stress et donc l'hypertension) : cacao cru, légumes verts, oléagineux et bananes.
- Vitamines B6 (lutte contre le stress) : céréales complètes, levure de bière, viande, germe de blé et légumes frais.
- Acides gras poly-insaturés (font baisser les mauvaises graisses, anti-inflammatoire) : poissons gras (hareng, sardine…).
- Bioflavonoïdes (préservent les capillaires, nos petits vaisseaux) : agrumes, chou, poivron.

- Vitamine B3 (toujours pour les capillaires) : levure de bière, foie, viandes, poissons, œuf.
- CoEnzQ10 (antioxydant) : viandes, poissons, huiles végétales, cacahuète.
- Sélénium (antioxydant) : levure de bière, ail, oignon, poissons de mer.
- Zinc (antioxydant) : huîtres, cresson, céréales complètes.
- Silicium (élasticité des vaisseaux sanguins) : ortie, oignon, ail, échalote, céréales complètes.

Autres conseils

Si votre vitalité le permet, faites régulièrement une cure de détoxification.

Surélevez le bas de votre lit de 5 cm. Le sang remontera plus facilement jusqu'au cœur.

Ne portez pas de vêtements trop serrés, ils empêchent le retour veineux.

Bannissez tous les produits synthétiques (antiperspirants, gels douches…) qui bouchent les pores de la peau et empêchent de transpirer normalement.

Pratiquez un sport doux de type natation, yoga, marche nordique ou vélo. Les sports tels que les sports de combat, le squash ou le tennis sont contre-indiqués aux

personnes qui ont des veines trop fragiles. Au contraire, la natation vaut (presque) un bon massage lymphatique.

La pratique régulière de la respiration complète va permettre un meilleur retour veineux et lymphatique. Inspirez par le ventre (gonflez le ventre en inspirant) puis continuez en gonflant les côtes et ramenez votre respiration jusqu'au niveau des clavicules (en haut des côtes). Expirez en vidant les poumons puis le ventre. Autre exercice, si vous le pouvez, maintenez en plus la posture suivante (sans forcer) : étendez-vous sur le dos et posez vos jambes à la verticale sur le mur avec vos jambes surélevées.

Faites votre propre drainage lymphatique en vous brossant le corps tous les jours. En effet, cela permettra d'éliminer les cellules mortes, d'ouvrir les pores de votre peau et aura pour bienfaits de permettre aux toxines accumulées, et remises en circulation par l'exercice physique, d'être évacuées par la sueur. Ce qui permettra d'améliorer les tissus congestionnés, l'insuffisance veineuse et les problèmes circulatoires. *Comment faire ?*

- Brossez-vous le corps à sec avec une brosse en poils naturels. Effectuez des mouvements circulaires en direction du cœur du bas vers le haut du corps.
- Afin de renforcer l'action du brossage, massez ensuite vos membres inférieurs avec le mélange suivant :

50 ml d’huile végétale de calophylle inophyle + 2 ml d’huile essentielle de cyprès + 2 ml d’huile essentielle de genévrier + 1 ml d’huile essentielle de patchouli.

Pratiquez la douche alternée ou douche écossaise, car elle active la circulation et lutte contre les problèmes de jambes lourdes et de varices. *En pratique :*

- Prenez votre douche comme à votre habitude.
- Puis baissez la température progressivement jusqu’à obtenir une eau froide, voire très froide (aux alentours de 10 °C), pendant 30 secondes à 2 minutes.
- Montez de nouveau la température pour que l’eau devienne chaude, voire très chaude, pendant 30 secondes à 2 minutes.
- Alternez d’une eau à l’autre.
- Allez-y progressivement et en fonction de vos progrès, augmentez au fur et à mesure l’écart de température et la durée.

Nous aimons beaucoup les poches de gel Yokool®* (voir notre complément en ligne). Moins contraignantes que le bain dérivatif*, elles ont été conçues pour le remplacer grâce à la méthode de France Guillain. Leurs bienfaits sont nombreux. Cette pratique permet d’améliorer la santé hormonale, et de la peau, favorise une bonne circulation et un bon sommeil, permet de réduire les œdèmes et les douleurs et même de faire perdre du poids.

La poche Yokool®* se place dans le slip, après avoir été préalablement congelée et doit toujours rester froide (investissez dans 3 ou 4 poches et alternez en les replaçant au congélateur après utilisation). Il est nécessaire de la porter 2 heures tous les jours pour obtenir des résultats. Les personnes souffrant de jambes lourdes deviennent souvent « accros ».

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : SONT-ILS VRAIMENT UTILES ?

L’étude SU.VI.MAX démontrait une baisse de 30 % des cancers chez les hommes à qui on administrait quotidiennement un multivitamines A, C, E, zinc et sélénium par rapport à ceux qui recevaient un placebo. Les auteurs de l’enquête affirment qu’une alimentation adaptée peut avoir les mêmes effets. Nous avons concentré dans ce livre tous les conseils nécessaires pour maintenir et optimiser votre santé. En cas de carence, il est indispensable de couvrir vos besoins en minéraux afin de rétablir l’équilibre et permettre à votre corps de se remettre à fonctionner normalement. Un complément alimentaire permet d’apporter ponctuellement un supplément de substances essentielles au fonctionnement de l’organisme quand l’alimentation est déficiente (vitamines, oligo-éléments, enzymes, acides gras, acides aminés, antioxydants).

Notre alimentation devrait nous apporter tous les nutriments et les substances actives nécessaires. Or, dans le contexte de vie actuel, il n'est malheureusement plus possible pour la plupart des gens d'avoir une alimentation qui apporte des minéraux de façon optimale.

En effet, par méconnaissance, la plus grande partie de la population mange :

- moins de 5 fruits et légumes par jour ;
- des aliments raffinés, dépourvus de nutriments essentiels ;
- des aliments non biologiques moins riches en minéraux et en antioxydants.

De plus, si vous achetez vos aliments dans les supermarchés, sachez que la plupart d'entre eux utilisent l'irradiation, afin de prolonger leur conservation. Ce procédé occasionne une perte en nutriments et une modification de la texture et de la structure de l'aliment perturbant l'organisme. Voilà pourquoi il est important de privilégier les achats chez des petits producteurs ou dans des magasins biologiques. Même si dans un magasin bio les fruits et les légumes ont aussi été récoltés plusieurs jours avant leur mise en rayon et ont donc perdu un grand pourcentage de leurs vitamines.

Ces facteurs entraînent irrémédiablement des carences qui vont être encore plus accentuées par des besoins

supérieurs, causés par :

- la pollution environnementale ;
- les pesticides, les produits chimiques et de synthèse, les métaux lourds ;
- les modes de cuisson détruisant les nutriments ;
- la consommation d'eau du robinet, de café, de thé noir, d'alcool ;
- le stress qui nous fait surconsommer notre magnésium et nos vitamines B ;
- l'excès ou l'absence de soleil ;
- la pratique d'un sport intensif ;
- les maladies et la consommation de médicaments, de laxatifs ou de la pilule ;
- le tabagisme même passif ;
- les régimes restrictifs.

Voilà pourquoi aujourd'hui, même une personne qui a une alimentation biologique, variée, équilibrée, peu industrialisée et qui suit les recommandations officielles de 5 fruits et légumes par jour, peut avoir des insuffisances.

Il est donc important que vous fassiez de temps en temps, auprès d'un thérapeute compétent, un bilan complet pour mettre le doigt sur des carences éventuelles. Cela est d'autant plus nécessaire à certaines périodes de la vie comme la grossesse, pendant

l’allaitement, ou en cas de traitements lourds ou de stress. Dans ces cas-là, nos besoins sont augmentés.

Les jus de légumes, les smoothies verts et plus globalement nos recommandations, qui dépassent largement les 5 fruits ou légumes, permettent d’augmenter significativement vos apports en bons nutriments.

Pour toutes les raisons citées précédemment, nous observons lors de nos consultations et ateliers qu’il est nécessaire pour la plupart des personnes qui reprennent leur santé en main de prendre au départ des compléments leur permettant d’être à leur plein potentiel. 3 mois de cure sont souvent le minimum car un mois ne suffit pas à refaire nos stocks en minéraux et nous permet seulement de réparer les dégâts ! Mais elle peut durer jusqu’à 6 mois selon votre profil et si vous avez accumulé des années de stress et de carences.

Bien entendu, corriger en même temps votre alimentation est primordial ! Ce serait remplir un panier percé si vous n’adaptiez pas vos habitudes. Les pilules ne peuvent pas remplacer une alimentation équilibrée, mais elles permettent de rattraper plus rapidement des années de comportement inadapté.

COMMENT CHOISIR SES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

Nous vous conseillons vivement de faire attention et de bien lire les étiquettes quand vous les choisissez. Vérifiez qu'ils ne contiennent pas d'additifs, colorants, conservateurs, édulcorant, lactose, gluten et sucre. Les compléments vendus dans les supermarchés et certaines pharmacies sont presque tout le temps des produits synthétiques que le corps ne reconnaît pas comme « vivants ». Il ne les assimile presque pas et plutôt que de lui permettre de se rééquilibrer, cela va l'encombrer voire l'intoxiquer. De plus en plus d'études démontrent que, sur le long terme, les multivitamines contenant du fer et de la vitamine C sont des bombes oxydatives. Nous vous conseillons de les éviter, ils sont pourtant très courants en France. Si vous manquez de fer et que l'alimentation ne vous suffit pas, prenez votre complément de fer au cours d'un autre repas que celui où vous prenez de la vitamine C en supplément. Ce n'est pas un problème avec celle qui se trouve dans les aliments.

Soyez extrêmement vigilant car un produit peut être appelé « naturel » à partir du moment où il ne contient que 10 % de naturel dans sa composition !

Faites vos achats auprès des magasins biologiques et des pharmacies-herboristeries. De plus, vous y trouverez souvent des conseillers compétents.

Nos bons plans : les compléments totalement naturels qui sont faits à partir de l'alimentation ou de plantes et sans aucun additif. Ils sont plus efficaces car ils sont parfaitement assimilés, le corps les reconnaissant comme « vivants » grâce aux éléments qui les composent et qui agissent en synergie. Nous pouvons par exemple citer les laboratoires français Biophénix® et Nutrixeal® qui proposent des produits de qualité se basant sur des études scientifiques. Vous les trouverez facilement sur Internet.

Pour conclure, une complémentation doit toujours être adaptée à vos propres besoins. Vous devez vérifier la compatibilité des produits entre eux car, comme pour les médicaments, il peut y avoir des interactions et cela peut engendrer des effets non recherchés. En cas de doute, prenez conseil auprès de votre praticien de santé.

Par ailleurs, si vous suivez un traitement médicamenteux et avant toute supplémentation, il est

impératif de consulter votre médecin.

CRUS OU CUITS : COMMENT PRÉPARER LI

Cuit ou cru, telle est la question. Voici quelques éléments de réponse pour choisir le meilleur mode de préparation de vos aliments.

DANS LE CRU, ON TROUVE TOUS LES NUTRIMENTS INTACTS…

En termes de nutriments, l'aliment cru est ce qu'il y a de mieux pour une personne en bonne santé. Il est très riche en minéraux, vitamines, oligo-éléments, enzymes, acides gras essentiels, acides aminés et autres micronutriments… sous leur forme non dénaturée par la cuisson. En effet, celle-ci les altère voire les détruit en fonction de la température et de la durée de la cuisson, ce qui conduit à la longue à une déminéralisation et à des carences. Par ailleurs, une trop forte température développe des composés toxiques et cancérigènes qui oxydent l'organisme, le font vieillir prématurément et conduisent à une mauvaise santé. Bien entendu, plus la température est élevée, plus il y a création de substances dangereuses. Elles apparaissent à partir de 110 °C.

- De 35 à 50 °C : les arômes sont libérés et modifiés et les huiles sont dénaturées, ce qui entraîne une perte de goût.

- De 40 à 75 °C : les enzymes qui permettent de digérer les aliments sont détruites, sauf à la vapeur douce (95 °C).
- De 60 à 75 °C : la vitamine C est détruite.
- De 90 à 95 °C : une grande partie de la vitamine E et certaines vitamines B sont détruites.
- À 100 °C : les minéraux et les oligo-éléments sont détruits.
- À 110 °C : les vitamines A et D sont détruites.

… MAIS TOUT LE MONDE NE PEUT PAS DIGÉRER LE CRU

Cependant, certaines personnes ont plus de mal à digérer les aliments crus, en particulier les frileux, donc les « lymphatiques » et les « nerveux » (voir la fiche « Digestion »). Cela est souvent dû à un déséquilibre de la flore intestinale et aux fibres dures de certains aliments. Voici quelques possibilités qui permettent de les rendre plus digestes et de varier les plaisirs du cru :

- consommez des jus de légumes et de fruits en prenant bien soin de garder le jus en bouche quelques instants, d'insaliver et de boire par petites gorgées. Les jus, à l'inverse des smoothies, sont directement assimilables par l'organisme et ne nécessitent pas de digestion car ils ne contiennent plus de fibres ;
- mixez et râpez vos fruits et légumes. En revanche, faites-le au dernier moment ou rajoutez un peu de citron pour éviter qu'ils s'oxydent ;
- utilisez du jus de citron pour « cuire » vos aliments sans chaleur et garder de ce fait toutes leurs

propriétés ;

- consommez des graines germées (en boutique bio ou à faire vous-même). Elles ont en plus pour avantage d’augmenter et de multiplier la teneur en vitamines, en minéraux et en nutriments.

LES BIENFAITS DE LA CUISSON

La cuisson ramollit les fibres des aliments, les rend plus digestes et elle permet de détruire les bactéries et les germes. Certains aliments comme les céréales et les légumineuses ont presque systématiquement besoin d'être cuits pour être mangés, à moins de les laisser germer.

La cuisson santé idéale **que nous vous conseillons est celle à la vapeur douce à 95 °C car elle préserve** les vitamines, les minéraux et les enzymes qui normalement se détruisent à cette température. Par ailleurs, elle permet d'éliminer les toxiques et les graisses qui se déversent dans l'eau de cuisson. Avant tout achat, renseignez-vous sur la température du cuit-vapeur car certains élèvent la chaleur à plus de 120 °C.

Autres cuissons santé :

- à l'étouffée et à l'étuvée, les aliments cuisant lentement et à basse température dans leur jus ;

- au wok, avec des légumes coupés en petits morceaux pour obtenir du cuit-cru : cuit dehors et encore cru et croquant à l'intérieur. Impossible d'obtenir ce résultat avec une poêle normale ;
- en tajine, là encore la cuisson se fait dans le jus, mais sur une durée plus longue ;
- au bain-marie, pour ne pas dépasser les 100 °C ;
- en papillote. Utilisez dans ce cas du papier cuisson et non aluminium car il est cancérigène.

Les cuissons les plus néfastes et à proscrire :

- à l'eau, si vous jetez l'eau de cuisson, car vous perdez les vitamines ;
- au four à micro-ondes. Il déstructure l'aliment de l'intérieur, chimiquement et énergétiquement ;
- au barbecue, surtout pour le noir-grillé cancérigène ;
- à la cocotte-minute, la cuisson se fait à cœur à près de 200 °C ;
- sous forme de friture, pour éviter la formation de composés fortement cancérigènes ou ingérer des gras devenus trans* par la sur-cuisson.

QUELLE HUILE POUR QUELLE CUISSON ?

Chaque huile a un point de fumée qui, quand il est atteint, développe des composés cancérigènes. Bannissez toutes les huiles riches en oméga-3 (huile de noix, tournesol, colza…) qui sont très sensibles à la chaleur. Vous pouvez utiliser l'huile d'olive si votre cuisson ne dépasse pas les 180 °C. Au-dessus de 180 °C, pour la cuisson à la poêle, nous recommandons l'huile d'arachide ou le beurre de coco qui restent stables et ne s'oxydent pas.

POUR TERMINER, VOICI QUELQUES CONSEILS GÉNÉRAUX

- Privilégiez les aliments crus, donc rafraîchissants, en été, et cuits, donc réchauffants, en hiver.
- Même en cas de consommation d'aliments cuits, commencez votre repas par des légumes crus sous forme de jus ou autre, si vous les digérez bien. Notre système digestif se sent moins agressé si le repas commence par du cru.
- Afin de préserver les vitamines et minéraux, diminuez les temps de cuisson en coupant vos aliments en petits morceaux (sauf le poisson qui cuit rapidement).
- Bannissez ou limitez tous les aliments frits, grillés, dorés et fumés.
- Privilégiez les cuissons douces et limitez autant que possible les cuissons à haute température.
- Choisissez des ustensiles avec des matériaux de bonne qualité tels que la terre cuite, l'acier inoxydable ou la fonte. Séparez-vous de ceux en téflon, aluminium, étain ou cuivre qui en vieillissant peuvent relarguer

des composés toxiques. Aujourd'hui, un doute subsiste sur les revêtements des poêles en pierre.

DIGESTION : COMMENT SORTIR DE TA

Il est maintenant prouvé scientifiquement que notre ventre est notre deuxième cerveau car il contient 200 millions de neurones qui communiquent avec ceux du cerveau. Notre ventre et notre tête sont donc intimement liés.

La santé de la flore intestinale est primordiale car, en plus de permettre une bonne digestion, elle est le lieu de notre immunité. Un dérèglement à ce niveau peut donc aussi avoir des répercussions ailleurs.

- Au niveau digestif : mauvaise haleine, brûlures d'estomac, spasmes, reflux acides, ulcère, digestion difficile, ballonnements, flatulences, diarrhée, constipation, hémorroïde, fissure anale…
- Mais aussi plus globalement sur tous les autres systèmes du corps humain : fatigue, dépression, problèmes psychologiques, gynécologiques ou de peau, infections à répétition, maladies neuro-dégénératives…

PRENEZ SOIN DE VOTRE DIGESTION AVANT QUE CELA DÉGÉNÈRE

Prenez donc tout particulièrement soin de votre digestion car ces désordres sont souvent les premiers signes que quelque chose ne va pas, avant de dégénérer vers des maladies plus gênantes. Les signes les plus marquants d'une digestion problématique :

- douleurs au niveau du ventre ;
- ballonnement après le repas ;
- gaz et vents mal odorants ;
- remontées gastriques ;
- coup de pompe après les repas ;
- diarrhée, selles molles, constipation ou alternance ;
- les selles devraient être quotidiennes, 1 à 3 fois par jour. Elles doivent former un beau boudin brun (la couleur est susceptible de changer en fonction de votre repas), et laisser les fesses propres. L'odeur ne doit pas être forte.

Comment éviter ces problèmes ?

Un des principes les plus importants est de mâcher suffisamment vos aliments pour qu'ils se transforment en purée ! Mangez lentement, dans le calme et avec plaisir. Posez vos couverts entre chaque bouchée. Créez une ambiance détendue avec une musique douce car le stress est l'ennemi n° 1 de votre digestion. Soyez présent au fait de manger : fermez livre, télé et ordinateur. Voir la fiche « Surpoids et fringales ».

Limitez certains aliments qui, en excès, agressent, irritent et enflamment la muqueuse de votre intestin :

- tous les aliments qui ne sont pas de saison et biologiques ;
- aliments acides : sodas, fruits acides ou pas mûrs… Voir « L'acidité et l'équilibre acido-basique », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies » ;
- aliments acidifiants : viande, poisson, céréales, produits laitiers : les remplacer par des laits végétaux (riz, noisette, amande…), purées d'oléagineux et crèmes végétales ;
- excitants : café, thé noir, soda, chocolat, alcool ;
- aliments raffinés (dépourvus de minéraux et d'enzymes qui permettent de digérer et d'assimiler

votre repas) : ce sont tous les aliments blancs (sel, sucre, céréales, huiles) ;
- le blé (pain, pâtes, couscous, pâtisseries…) voire pour certains toutes les céréales contenant du gluten tels avoine, orge, kamut, épeautre, seigle ;
- aliments que vous savez ne pas digérer ;

Supprimez tous les aliments auxquels vous êtes intolérant. Voir « Les intolérances alimentaires », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies ».

Favorisez autant que possible la consommation d'aliments antiacides, riches en minéraux et enzymes qui assainissent et calment l'intestin :
- tous les légumes verts : épinards, avocat, artichaut, asperge, choux, salade…
- les herbes aromatiques (basilic, ciboulette, coriandre, menthe, persil, romarin, thym, persil…) ;
- les graines germées (à acheter en boutique bio ou à faire soi-même) ;
- les plantes sauvages : ortie, pissenlit…
- les algues riches en chlorophylle : chlorelle, klamath ou spiruline.

Augmentez vos apports en oméga-3 qui luttent contre l'inflammation : huile de colza, lin, cameline et chanvre,

petits poissons gras (cuisez-les doucement pour préserver leurs bienfaits).

Cuisinez avec certaines épices qui facilitent la digestion : cumin, coriandre, curcuma, cardamome, clou de girofle, cannelle, fenouil, anis, thym, boldo.

Sachez que le poivre est irritant. Si vous ne pouvez-vous en passer, associez-le toujours avec du curcuma qui calme l'inflammation.

Privilégiez les cuissons douces. Voir la fiche « Crus ou cuits ».

Mangez les fruits loin des repas (3 heures après ou ½ heure avant), excepté les fruits cuits tels que les compotes. Préférez les fruits doux non acides, biologiques et de saison (par exemple pêche, poire ou banane). Les substances trouvées sur les fruits non bio sont agressives pour la muqueuse intestinale. Si vous ne supportez pas certains fruits, essayez d'enlever la peau, de les mixer ou de les cuire. Si rien n'y fait, évitez-les.

Certaines fibres sont parfois trop agressives pour les intestins déjà en souffrance. Cela peut être le cas :

- **des céréales complètes.** Observez si vous les digérez facilement. Sinon, préférez-les semi-complètes voire blanches ou favorisez les céréales plus digestes le

temps que votre intestin se répare. Par exemple le quinoa, le millet et l'amarante ;

- **des fruits et légumes crus.** Si vous ne les supportez pas, rééduquez votre intestin en les remplaçant par des jus de légumes à chaque début de repas pendant au moins un mois. Puis introduisez progressivement des crudités douces contenant moins de fibres : concombre sans pépin, courgette, endive, mâche, salade… Pour ce qui est de la carotte ou du chou, préférez-les broyés, voire en smoothie vert (voir comment créer le vôtre : « Les super aliments », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ») pour casser leurs fibres ;
- **des oléagineux (amande, noisette, noix de Grenoble…) et fruits séchés (abricot, figue, datte…).** Réhydratez-les pendant une nuit dans de l'eau. Cela va permettre de réactiver les enzymes facilitant votre digestion. Certains oléagineux n'ont pas besoin d'être trempés tels les pignons de pin et les graines de chanvre ;
- **des légumineuses (tous les pois, haricots, lentilles…).** Faites-les tremper une nuit avant de les cuire avec un morceau d'algue kombu (en boutique bio) et/ou une pincée de bicarbonate pour les rendre plus digestes. Si vous ne les digérez toujours pas, mixez-les.

Pour certaines personnes, la viande (encore plus la rouge) est difficile à digérer. Préférez le poisson, les œufs et les protéines végétales.

Chouchoutez et activez vos organes éliminatoires (voir le chapitre 4 « Les cures de détoxification ») :

- *intestins* : douche rectale, tisanes de mauve et guimauve ;
- *foie :* bouillotte chaude sur le foie, massage avec 1 cuillerée à café d'huile végétale et 1 goutte d'huile essentielle de citron, thym (thuyanol ou linalol) ou romarin ;
- *reins :* buvez par petites gorgées au minimum 1,5 litre d'une eau peu minéralisée. Cependant, ne buvez pas plus d'un verre pendant vos repas car l'excès de liquide dilue les sucs digestifs ;
- *peau et poumons :* sauna, respiration ventrale, lente et profonde, olfaction d'huiles essentielles ;

La pratique d'un exercice physique régulier permet la stimulation de tous nos organes éliminateurs et la détente nécessaire à une bonne digestion. Une simple promenade après le repas peut améliorer énormément votre digestion et votre transit.

Mangez de manière frugale, c'est-à-dire de manière simple et peu abondante. Vous pouvez d'ailleurs

fractionner vos repas. Faire cinq petits repas, plutôt que deux ou trois gros. À chaque repas, prenez soin de ne pas mélanger les aliments de la même famille, excepté les légumes et choisissez :

- 3 à 5 types de légumes (60 % de l'assiette) ;
- un seul type de céréale sans gluten (20 % de l'assiette) : quinoa ou millet ou riz ou amarante ou sarrasin ou autre légume féculent de type patate douce ou châtaigne ;
- un seul type de protéine (20 % de l'assiette) : œuf ou poisson ou viande ou laitage ou association de 2/3 d'une céréale sans gluten + 1/3 d'une légumineuse de type lentille corail, petits pois… Plus la légumineuse est petite, plus elle est digeste. Pour avoir votre quota de protéines journalier, vous pouvez aussi choisir de manger une légumineuse le midi et une céréale le soir.

Faites des mono-diètes le soir pour mettre votre système digestif au repos. Vous pouvez aussi faire des cures et jeûnes ponctuels si votre vitalité vous le permet (voir chapitre 4 « Les cures de détoxification »).

Si vous avez tendance aux ballonnements et flatulences, évitez les aliments producteurs de gaz : légumineuses, topinambour, aliments soufrés (ail, échalote, oignon, poireau, œuf, viande…).

Si vous avez tendance à la constipation, nous vous conseillons le matin au réveil :

- de boire une tasse d'eau chaude avec quelques gouttes de citron ;
- puis de pratiquer un auto-massage de votre ventre dans le sens des aiguilles d'une montre ;
- de consommer des aliments laxatifs doux : graines de lin broyées, graines de psyllium, pruneaux ; de pratiquer la douche rectale (voir la fiche « Jeûne et mono-diète »).

Pour terminer, sachez qu'il y a un lien très fort entre l'intestin et le système nerveux ! Le stress est en effet l'une des causes premières de l'indigestion. Il peut annuler tous les efforts fournis en matière d'alimentation. Voilà pourquoi il est primordial que vous suiviez aussi les conseils donnés dans la fiche « Comment gérer le stress ? » pour apprendre à vous relaxer.

Si malgré tous ces conseils, vous avez encore des problèmes, consultez votre spécialiste qui saura vous montrer la voie. Lorsque les problèmes sont persistants et datent depuis longtemps, il est souvent nécessaire d'identifier d'éventuelles intolérances, d'assainir la flore intestinale en la réensemençant avec des probiotiques (surtout si vous n'avez plus votre appendice). Par ailleurs, si votre paroi intestinale est poreuse, elle

entraîne forcément des problèmes d’assimilation et donc des carences et ne vous protège plus contre les agressions diverses. Il sera dans ce cas nécessaire de la reconstruire à l’aide de compléments alimentaires comme le curcuma, la réglisse ou la L-glutamine.

FEMME ENCEINTE ET ALLAITANTE : MAMAN ET BÉBÉ EN PLEINE SANTÉ

Vous êtes enceinte ! Toutes nos félicitations ! Suivez les conseils qui suivent afin d'optimiser cette période, primordiale pour la santé et le bien-être de votre futur bébé.

MÉNAGEZ VOTRE STRESS ET PRENEZ SOIN DE VOUS

Faites des sorties régulières en pleine nature afin de vous recharger.

Continuez de pratiquer une activité physique douce qui vous permettra de rester en forme et sereine. En revanche, tous les sports qui exigent un mouvement de saut sont proscrits. Remplacez le tennis, le jogging et les sports de combat par la marche, le yoga ou la natation.

Dormez suffisamment, couchez-vous avant 23 h et prenez des temps de repos réguliers. Faire un beau bébé est un travail qui demande de l'énergie !

Pratiquez chaque jour au moins 10 minutes de respiration ventrale (voir comment procéder dans la fiche « Les voies respiratoires »). Cela vous permettra de vous oxygéner, d'avoir une meilleure digestion et gestion de vos émotions, un meilleur sommeil ou retour veineux.

Afin de mieux préparer votre accouchement, pratiquez une technique de relaxation telle que la sophrologie.

Notre coup de cœur : le watsu. Il se pratique dans un bassin d'eau chauffée à une trentaine de degrés. Il permet un travail sur la respiration, une libération des émotions et un bien-être profond grâce au thérapeute qui berce le corps dans l'eau, pratique des étirements et des pressions sur les points d'acupuncture. Un vrai bonheur !

Si vous avez des problèmes de retour veineux, surélevez régulièrement les jambes par rapport au bassin dans la journée, mais aussi la nuit en surélevant un peu le lit à vos pieds. Offrez-vous des massages lymphatiques, c'est divin. Et si nécessaire, utilisez des bas de contentions adaptés, quoi que cela ne soit pas très confortable l'été. Les activités pratiquées dans l'eau améliorent beaucoup le retour veineux.

PORTEZ UNE ATTENTION TOUTE PARTICULIÈRE À VOTRE ALIMENTATION

Une alimentation équilibrée est primordiale pendant la grossesse afin, non seulement d'apporter au bébé tous les éléments dont il a besoin pour se construire, mais aussi pour prévenir les risques de césarienne et les risques de maladies pour la mère et l'enfant dus à un poids trop important.

Suivez les règles générales de l'alimentation santé (voir le chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens » et les conseils donnés au chapitre sur la fertilité).

- Chaque jour, apportez une ration suffisante en protéines qui vont servir à construire la charpente du bébé, et en oméga-6 et 3 qui vont servir à fabriquer son cerveau et ses tissus nerveux.
- Des sucres oui, mais pas n'importe lesquels : consommez des sucres lents et complets au petit-déjeuner et au déjeuner qui vont servir aux tissus du fœtus. Restreignez tous les sucres rapides qui auront tendance à attiser votre appétit, augmenter les risques

de surpoids et de diabète gestationnel et vous rendre instable émotionnellement.

- Proscrivez tous les toxiques, les aliments blancs et raffinés (sel, sucre, huile) préférez des céréales semi-complètes. Sachez que tous les poisons que la mère ingère (tabac, alcool, café, pesticides, métaux lourds contenus dans l'eau du robinet…) passent la barrière placentaire et peuvent engendrer un risque de fausse couche et des malformations. Ces mêmes toxiques vont également se retrouver dans le lait maternel et agir sur le développement de l'enfant.
- Buvez une eau filtrée ou une eau peu minéralisée en bouteille (voir « Bien s'hydrater, que boire ? », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »).
- Suivez les autres conseils alimentaires donnés sur les nausées un peu plus loin dans la partie « Les maux de la grossesse ». Privilégiez une alimentation vivante ou/et cuite doucement en fonction de la saison (voir la fiche « Crus ou cuits ») et de votre tempérament (voir l'alimentation par type de tempérament dans le chapitre 1 « Les tempéraments »).
- Afin de prévenir tout type d'infection alimentaire qui peut avoir de graves conséquences sur la femme enceinte, **évitez de manger certains aliments crus :**
  - poisson fumé ou en tartare ;

- viande ou charcuterie (pâté en croûte, saucisson, rillettes…) ;
- produits laitiers (lait, yaourt ou fromage au lait cru). Prenez également le soin d'enlever la croûte du fromage avant de le consommer.

Pendant votre grossesse ou l'allaitement, voici les **nutriments importants** pour vous et la formation de votre bébé :

- Calcium : fruits secs (amandes, sésame…) et séchés (figues, dates…), sardines en boîtes… et produits végétaux enrichis en calcium à base de lithotamne (une algue très riche en calcium). Pour fabriquer un squelette fort à votre bébé.
- Magnésium : cacao cru, bigorneaux, oléagineux (amandes…), fruits secs, céréales complètes… pour l'énergie et le moral de maman.
- Fer : viande rouge, boudin, lentilles, légumes verts…
- Vitamine B12 : poisson, viande. Pour fabriquer le cerveau.
- Vitamine B6 : germe de blé, levure de bière, céréales complètes, oléagineux (graines de sésame, tournesol, etc.).
- Vitamine B9, appelée aussi folate ou acide folique : levures, germe de blé et légumes verts… Très importante pour la formation du tube neural du fœtus.

- Vitamine C : fruits et légumes crus, herbes aromatiques.
- Vitamine D : huile de foie de morue, jaune d'œuf. Le mieux est d'exposer le maximum de surface de votre corps au soleil (dos, jambes, bras…) 10 minutes par jour entre 11 h et 14 h et sans crème solaire. Assez pour prendre un peu de couleur sans prendre de coup de soleil !
- Oméga-3 (voir la fiche « Huiles et graisses ») : à consommer tout au long de votre grossesse. Ces lipides vont servir à la formation du cerveau de votre bébé. Cependant, le 9e mois, réduisez les oméga-3 afin de réduire les contractions utérines.
- Zinc : huîtres chaudes, germe de blé, jaune d'œuf…

Autres compléments

En fonction de votre alimentation et de votre capital de départ, il faudra peut-être avoir recours à des compléments tels que de la vitamine D3 naturelle, du fer, des capsules d'huile de poisson ou autres vitamines et minéraux cités ci-dessus.

Afin d'éviter ces carences en minéraux essentiels, mangez des aliments de qualité biologique, frais et vitalisants : graines germées, jus de légumes, algues (lithothamne, spiruline, klamath), et oléagineux (amandes, noisettes, sésame), pollen frais et autres super

aliments (voir « Les super aliments », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »).

LES MAUX
DE LA GROSSESSE

Il est important de conserver une bonne digestion pendant la maternité. En effet, les désagréments de digestion, au-delà de l'inconfort, sont liés à des problèmes d'assimilation des nutriments, avec des risques de carence pour le bébé.

Les nausées peuvent apparaître dès le premier mois. Vérifiez auprès de votre médecin ou d'un thérapeute compétent si vous avez assez de fer, de magnésium et de vitamine B6. En effet, un manque de ces nutriments augmente le risque d'avoir des malaises.

Nausées

- Certaines femmes ont des nausées dès le matin au saut du lit. Si c'est votre cas, essayez de boire un verre d'eau tiède et d'attendre 10 minutes pour sortir du lit.

Vous pouvez aussi tester… de vous faire porter votre petit-déjeuner au lit !

- Mâchez longuement vos aliments (voir la fiche « Digestion »).
- Faites plusieurs petites « pauses repas », 5-6 par jour, à la place des 3 repas principaux. Mais ne grignotez pas toute la journée. Mangez de petites quantités en évitant de mélanger trop d'aliments en même temps. Cela vous permettra d'être moins écœurée. Préférez les repas simples : une protéine (poisson ou œuf ou viande ou mélange de céréales + légumineuses + une céréale sans gluten plus digeste telle que quinoa, riz, sarrasin ou millet…) + légumes (1 à 3 différents légumes de saison). (Voir « Les repas : l'équilibre est dans l'assiette », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »).
- Mangez les fruits seuls et loin des repas.
- Essayez de manger des aliments tièdes ou froids. En effet, les aliments chauds, dégageant une odeur plus forte, peuvent être plus écœurants. Mais, trop froids, ils peuvent être difficiles à digérer pour les frileuses.
- Bannissez tous les aliments difficiles à digérer ainsi que l'alcool, le café et la viande le soir et ne faites pas d'excès d'aliments trop caloriques.
- Évitez la consommation de produits laitiers, gluten et limitez celle de viande rouge, encrassante, à une fois

par semaine.

- Privilégiez les aliments à index glycémique* bas et riches en vitamine B6.
- Buvez des jus de légumes (voir « Les jus de légumes », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ») en dehors ou en début de repas.
- Évitez de boire pendant vos repas pour ne pas alourdir votre estomac ou limitez-vous à un verre en buvant par petites gorgées.
- Buvez chaud ou tiède.
- Aidez votre digestion par l'utilisation régulière d'une bouillotte chaude sur votre foie.
- Après vos repas, marchez 15 minutes à l'air frais.

Nos potions anti-nausées

- Eau chaude (mais pas bouillante) ou pétillante + ¼ de citron pressé + gingembre.
- Infusion de feuilles de mélisse ou de menthe.
- Lait végétal (riz, noisette, amande…) bouilli avec du gingembre frais et des graines de coriandre puis filtré.

Vous pouvez rajouter à ces boissons un peu de miel.

Brûlures d'estomac

Le stress et le surmenage vont augmenter l'acidité du corps et, par la même occasion, le risque de brûlures d'estomac.

- Suivez les conseils alimentaires donnés plus haut dans les passages sur l'alimentation et les nausées.
- Limitez au maximum tous les aliments acides et acidifiants*, fermentés, trop gras ou épicés et consommez plus d'aliments alcalinisants*.
- Veillez à adopter une bonne posture : éviter de vous pencher en avant et surélevez votre dos lorsque vous êtes allongée.
- Pour être (presque) immédiatement soulagée des brûlures d'estomac, prenez du gel d'aloe vera à boire.

Constipation

Elle est souvent due à la compression du petit bassin due à la grossesse mais aussi au manque de fibres et au foie fatigué.

- Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour, dont un verre d'eau chaude avec quelques gouttes de citron frais au réveil.
- Mangez plus de fibres : pruneaux, pollen frais, légumes verts, graines de lin moulues, de psyllium…
- Buvez des tisanes de mauve ou/et de guimauve.

- Prenez de la chlorophylle, des probiotiques* et prébiotiques* 3 jours par semaine (voir notre complément en ligne).
- Il est important que vous alliez à la selle tous les jours pour ne pas risquer d'empoisonner votre bébé. Si ce n'est pas votre cas, pratiquez la douche rectale (voir la douche rectale dans la fiche « Jeûne et mono-diètes »).

Vergetures

Afin de prévenir les vergetures, qui apparaissent généralement pendant le deuxième trimestre, il faut nourrir la peau tous les jours dès le début de la grossesse !

Notre huile anti-vergetures

Ce mélange stimule la régénération des cellules de la peau et a des propriétés raffermissantes, régénérantes, restructurantes et cicatrisantes.

50 ml d'huile végétale de rose musquée + 50 ml d'huile d'argan.

À appliquer matin et soir.

Vous pouvez aussi choisir de créer votre propre mélange avec l'une de ces huiles qui ont toutes une action sur les

vergetures : bourrache, germe de blé, amande douce, calendula, avocat, onagre.

Problèmes circulatoires

Pendant le dernier trimestre de grossesse, il apparaît souvent des problèmes de retour veineux, d'hémorroïdes ou de jambes lourdes. Si vous appliquez les conseils suivants, vous pourrez en venir à bout ou en tout cas vivre votre grossesse plus confortablement.

- Commencez par surélever le bas de votre lit de 5 cm. Vous pouvez par exemple mettre un livre sous votre matelas.
- Consommez de l'ortie (en salade, en soupe, en poudre ou en tisane) qui tonifie les veines et apporte notamment du silicium peu présent dans les autres végétaux et pourtant essentiel pour avoir des veines souples et toniques.
- Consommez des aliments riches en vitamine C (voir plus haut le passage sur les nutriments importants) et en vitamine B3. Cette dernière protège et aide à renforcer la structure des vaisseaux et capillaires sanguins : levure, foie, viande, poisson, œuf.
- Faites-vous des infusions régulières d'hamamélis et de vigne rouge qui favorisent la circulation (voir la fiche

« Circulation »).

- Pratiquez tous les jours une douche écossaise (voir comment procéder dans la fiche « Circulation »). Si vous ne pouvez pas adopter la douche complète du corps, faites-la au moins des pieds jusqu'au niveau du périnée ou du bas-ventre.
- Massez-vous tous les jours les jambes, du bas vers le haut, en utilisant un gel de silicium organique ou une crème circulatoire.
- Pratiquer la respiration ventrale telle que citée plus haut mais avec vos jambes surélevées et si possible à la verticale.
- Pratiquez si possible des activités aquatiques.

L’ALLAITEMENT

POURQUOI ALLAITER ?

Selon l’Organisation mondiale de la santé (OMS), c’est le lait maternel qui est recommandé pendant les 6 premiers mois de la vie de l’enfant : « Chez le nourrisson, croissance et alimentation sont étroitement liées. Les bienfaits de l’allaitement maternel sur le plan nutritionnel, immunologique et de la croissance ont été prouvés et le nourrisson allaité au sein constitue donc la norme en matière de croissance physiologique. Les normes OMS de croissance sont basées sur les nourrissons allaités au sein car le lait maternel favorise non seulement la croissance mais aussi le développement cognitif ».

- Le lait maternel est l’aliment optimal et le seul réellement adapté aux besoins du bébé puisqu’il s’y ajuste parfaitement. À titre d’exemple, il contient plus de lipides à la fin de la tétée pour provoquer la satiété.

- C’est un lait de qualité, cru et riche en enzymes et en anticorps lui permettant de construire son système immunitaire, de limiter les infections chez les jeunes enfants et d’être en bonne santé. Les enfants nourris au sein sont réputés plus résistants aux infections. Sachez aussi que le colostrum, produit les 3 premiers jours après l’accouchement avant le lait maternel, contient notamment des prébiotiques et d’autres composés pour la croissance de la flore protectrice (bifidus) de la muqueuse intestinale.
- Pour vous, la maman, il est anti-baby-blues et il crée une relation avec votre bébé grâce au contact et à la sécrétion d’hormones spécifiques. Il vous permet aussi de consommer 500 kcal / jour, ce qui peut vous permettre de retrouver plus rapidement votre poids d’avant et le retour à un ventre plat.

Concernant le lait de vache ou lait maternisé

Consultez aussi « Les intolérances alimentaires », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies ».

- Les préparations à base de lait de vache semblent de plus en plus remises en question. C’est un aliment dès l’origine inadapté à l’enfant, très loin de l’équilibre du lait humain. Il est acidifiant (risques d’inflammations)

et indigeste (colites ou diarrhée). Il peut contenir des résidus de pesticides, de vaccins et de facteurs de croissance pouvant prédisposer à une obésité future. Cet aliment est adapté au veau qui a 4 estomacs pour le digérer et qui, à l'âge d'un an, pèse plus de 300 kg. Vous ne souhaitez peut-être pas cela à votre enfant.

- Il contient 3 fois moins d'acides gras essentiels et de glucides nécessaires à la fabrication d'hormones et au développement de sa flore intestinale. De plus, il contient des vitamines de synthèse qui risquent fortement de perturber son organisme.
- Il contient trop de minéraux et 2 fois plus de protéines qui en plus n'ont pas la même structure que le lait maternel, ce qui entraîne des problèmes intestinaux et ORL, ainsi que des risques d'allergie.

En cas d'impossibilité de donner le sein, orientez-vous au moins vers des laits bios, ou mieux un lait maternisé végétal. La marque Mandorle en propose une gamme complète, débutant par le lait premier âge, sans gluten, sans lait, sans soja et sans huile de palme ou d'arachide. Très intéressant en cas d'allergie et d'intolérance au lait de vache ou de soja.

Enfin, sachez qu'un lait (de vache, d'un autre animal ou végétal), s'il est non maternisé, n'est pas adapté aux premiers mois de la vie d'un enfant. Cependant, les laits

de jument et d'ânesse sont réputés les plus proches du lait de la femme.

En cas de problème, consultez un pédiatre sensibilisé aux alternatives du lait de vache. Vous pouvez trouver des coordonnées auprès des associations pour le développement de l'allaitement.

ALLAITER OUI, MAIS COMBIEN DE TEMPS ?

Selon l'OMS, il est important d'allaiter votre enfant exclusivement jusqu'à l'âge de 6 mois minimum car avant cet âge, l'intestin n'est pas mature. Une diversification commencée trop tôt augmente les risques d'allergies et d'intolérances alimentaires.

Si vous ne pouvez pas allaiter votre enfant aussi longtemps, considérez que plus vous l'aurez allaité, plus il aura pu se renforcer.

RÉUSSIR VOTRE ALLAITEMENT

- Veillez bien à ce que la première tétée soit faite le plus tôt possible, et avant les 6 premières heures de bébé pour lui éviter notamment une hypoglycémie.

- Le rythme des tétées est à régler en fonction des besoins de votre bébé. Il doit téter à volonté et ne pas attendre plus de 5 heures sous peine de déshydratation.
- Ne présentez qu'un seul sein à la tétée, sauf si l'enfant réclame absolument, cela permet à l'autre mamelon de se reposer et d'éviter les crevasses.
- Buvez beaucoup et ne donnez pas d'eau à votre bébé sinon il tétera moins.
- Consommez des aliments et des plantes qui favorisent la montée du lait : alfalfa, amandes, anis, badiane, camomille, carvi, cumin, fenouil, fenugrec, flocons d'avoine, fruits séchés, graines germées, houblon (bière sans alcool), galéga, quinoa, orge, ortie, topinambour.
- Évitez au contraire ceux qui pourraient perturber l'allaitement ou donner un goût trop fort au lait : ail, artichaut, asperges, céleri, cerfeuil, coriandre, menthe, oignon, persil, poireau, poivron, sauge et tous les aliments acides…
- La consommation de laitages par la maman peut donner des problèmes digestifs au bébé. Consultez la liste des aliments apportant du calcium au début de ce chapitre. Veillez à vous relaxer suffisamment (voir la fiche « Les compléments alimentaires sont-ils vraiment utiles ? »).

ENFANTS : COMMENT LES GARDER PLEINS DE VIE ?

L’enfant est un petit être en devenir. Il se construit d’abord par l’éducation et l’amour de ses parents, mais aussi en fonction de son environnement. Il évolue par l’expérimentation et reproduit les modèles qu’il observe autour de lui, en priorité ceux de sa famille et des gens qui l’entourent. C’est pourquoi il est primordial de lui transmettre dès son plus jeune âge les principes de santé, de savoir-être et de savoir-vivre afin de lui apporter toutes les clés dont il a besoin pour devenir un adulte en pleine forme et totalement épanoui.

Cela peut être l’opportunité pour vous, parents, d’apprendre et d’intégrer de nouvelles habitudes de vie saines car la santé de votre enfant passe avant tout par la prévention !

Il est normal aussi, rassurez-vous, que votre enfant ait des manifestations aiguës quand il tombe malade. Son système immunitaire, en plein développement, est de ce

fait extrêmement réactif aux microbes et agressions extérieures. Il s'agit au contraire d'un signe de bonne vitalité quand les infections sont de courte durée et intenses. Dans ce cas, accompagnez et stimulez, quand c'est possible, son auto-guérison par des moyens naturels (nutrition, homéopathie, plantes, etc.), afin d'éviter les effets secondaires de médicaments inutiles et de ne pas perturber l'équilibre de sa flore intestinale. En cas de prise d'antibiotiques, donnez-lui en même temps des probiotiques* et vérifiez bien qu'ils soient de souche humaine et non bovine ou porcine comme c'est souvent le cas.

NOS ENFANTS GRANDISSENT PENDANT LEUR SOMMEIL…

La première chose essentielle est que vous veillez à ce que votre enfant dorme suffisamment avec une bonne qualité de sommeil. En effet, c'est pendant la phase de sommeil profond que l'hormone de croissance est sécrétée. Elle permet, en plus de la croissance, la réparation et cicatrisation des tissus. C'est aussi durant la nuit que l'organisme ancre les informations apprises pendant la journée, élimine les toxines, se régénère et favorise nos fonctions mentales et psychiques comme mémoriser, résoudre des conflits ou le stress de la journée…

… CEPENDANT
ILS SE CONSTRUISENT
AVEC CE QU'ILS MANGENT

Prenez également particulièrement soin de leur alimentation afin qu'elle soit saine, variée, riche en enzymes, antioxydants, vitamines, oligo-éléments… Donc le plus végétal possible. Bannissez le four à micro-ondes et les modes de cuisson toxiques qui détruisent les nutriments. Préférez la cuisson à la vapeur douce à 95 °C (voir la fiche « Crus ou cuits »). Évitez au maximum les substances et additifs toxiques, préférez les produits biologiques et bruts, non transformés.

Apportez chaque jour :

- une eau de qualité peu minéralisée (voir « Bien s'hydrater, que boire ? », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ») ;
- un minimum de 5 fruits et légumes de saison. Ce sont eux qui contiennent un maximum d'enzymes et de minéraux. Faites en sorte qu'ils soient présents à

chaque repas en bonne proportion (60 % de l'assiette). Jouez sur la variété des légumes ;

- des protéines de qualité. Elles permettent de fabriquer les hormones*, les enzymes* et les neurotransmetteurs*. Veillez à ne pas apporter trop de protéines animales (viande, poisson, œuf) et produits laitiers : pas plus de 3 fois par semaine. Les autres repas seront composés d'une association de ¾ de céréales (riz, quinoa, etc.) et d' ¼ de légumineuses (lentilles, pois, fèves, etc.) ou seulement de légumineuses si dans la journée il y a eu un apport de céréales ;
- des acides gras oméga-3 de bonne qualité pour la construction et le développement du cerveau et du système nerveux. L'alimentation actuelle est trop riche en oméga-6 pro-inflammatoires. Équilibrez les oméga-6 par un apport d'oméga-3 : poissons gras (sardine, maquereau, hareng, foie de morue…), huiles végétales de lin, cameline, chanvre, colza ;
- des super aliments riches en antioxydants. Ils stimulent l'immunité, favorisent la digestion et apportent plein de vitalité. Concevez des jus de légumes et des smoothies de toutes les couleurs : les enfants adorent ! Vous pouvez facilement y « cacher » du jus d'herbe, des algues en poudre (spiruline, lithothamne) ou encore des épinards pour un apport de

chlorophylle. Les salades sont l'occasion de rajouter du germe de blé, des graines d'oléagineux (chanvre, tournesol, courge…) et des graines germées. Vous pouvez aussi saupoudrer sur des compotes du pollen frais pour les enfants de la marque Pollenergie®, ou des graines de lin ou chia broyées ;

- si vous avez décidé d'éviter les produits laitiers, vous pouvez utiliser des produits végétaux enrichis en calcium végétal, deux fois plus assimilables que le calcium de vache. Un bol de lait végétal enrichi en lithothamne vaut deux bols de lait de vache. Les laits à base de noisette, d'avoine et de coco sont très appréciés des enfants. Impossible de faire la différence dans une boisson chocolatée ;
- la vitamine D est aussi indispensable pour la croissance des os. Laissez votre enfant pratiquer des activités en extérieur afin qu'il bénéficie des bienfaits du soleil… ou supplémentez-le. Il existe de la vitamine D3 en gouttes très assimilable ; elle peut être cachée dans le goûter par exemple. Renseignez-vous auprès d'un spécialiste pour connaître le besoin de votre enfant en fonction de son âge.

Supprimez ou limitez les aliments encrassants et acidifiants tels que :

- les céréales avec gluten : orge, avoine, seigle et surtout le blé (semoule, pain, pâtes). Remplacez-les

par le petit épeautre et les céréales sans gluten : riz, sarrasin, millet, amarante, quinoa… Bien sûr, évitez les farines raffinées qui n'apportent pas de vitamines et de minéraux ;

- les produits laitiers (yaourt, beurre, lait, crème) qui déminéralisent et rendent l'intestin perméable. Le calcium du lait est très peu assimilable par l'organisme. Il est aisé d'avoir un apport optimum en consommant : fruits secs (sésame, amandes, etc.) fruits séchés (figues, dattes), poisson (sardines avec les arêtes…), algue wakamé, tofu, persil, chocolat noir et cru. Préférez les laitages de chèvre et de brebis, plus digestes ou les laits végétaux enrichis en calcium ;
- les aliments raffinés et blancs : sel, sucre, céréales, huiles. Remplacez-les par les aliments complets : sel gris, rouge ou rose, sucre complet ou de coco, céréales complètes et huiles vierges de première pression à froid ;
- les petits-déjeuners ou les goûters trop sucrés (de type céréales soufflées ou gâteaux) qui donnent un coup de pompe quelques heures après. Sachez aussi que le sucre est un excitant. Il est la première cause d'hyperactivité. En habituant votre enfant à manger des aliments sains, cela évitera qu'il ne développe plus tard une dépendance au sucre (voir « Le petit-

déjeuner », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »).

L'alimentation est une excellente occasion de dialoguer avec son enfant. Un enfant a besoin de comprendre, sinon il ne suivra pas vos conseils.

Éduquez votre enfant en lui expliquant bien quels sont les aliments sains, les poisons et le pourquoi des choses. Un enfant a besoin de comprendre, sinon il ne suivra pas vos conseils. Apprenez-lui à bien mastiquer et à faire les bonnes associations (voir la fiche « Digestion »). Soyez innovant et trouvez des jeux autour de la nutrition. Faites-le participer à la préparation. Confiez-lui des tâches dont il peut venir à bout en toute sécurité. Avec la pratique, il progressera. Vous pourrez alors lui confier des choses plus complexes. Créez une atmosphère joyeuse à chaque fois que vous passez à table.

Plus généralement :

- acceptez-le tel qu'il est et essayez de ne pas le modeler à votre image ou à vos désirs afin de lui permettre de s'accepter lui-même et d'utiliser ce qui le distingue des autres de façon positive. Faites ressortir son caractère unique ;

- faites-lui faire une activité physique et/ou artistique qu'il apprécie pour qu'il puisse exprimer son énergie et sa créativité ;
- respectez ses cycles biologiques et équilibrez son emploi du temps en lui proposant quotidiennement des jeux créatifs ou en pleine nature. Évitez de lui faire regarder la télévision ou jouer aux jeux vidéo trop souvent et trop longtemps. Ils retardent le développement de l'enfant, rendent dépendant, favorisent l'obésité et les troubles du sommeil ;
- et, bien sûr, apportez-lui beaucoup d'amour ! Faites-lui des compliments, félicitez-le afin de faire ressortir le meilleur de lui-même.

« Tout le monde est un génie ; mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper aux arbres, il passera sa vie à croire qu'il est stupide »

Albert Einstein

COMMENT LUI FAIRE MANGER DES LÉGUMES S'IL N'AIME PAS ÇA ?

- Expliquez à l'enfant que le légume est une règle de santé. Racontez-lui une histoire en donnant des exemples de personnes malades qui n'ont pas mangé de légumes.
- Jouez sur les consistances. Mettez du croquant et du doux en même temps.

- Égayez l’assiette en mélangeant plusieurs légumes de différentes couleurs.
- Mixez-les sous forme de purée ou de soupe. Vous pouvez rajouter un peu de fromage de chèvre ou de brebis pour donner du goût.
- Intégrez des légumes (et des super aliments) dans des smoothies ou des jus de fruits que vous confectionnerez vous-même.
- Faites-les participer à la confection des repas.

FATIGUE CHRONIQUE : QUELLES SOLUTIONS PC RETROUVER LA BANANE ?

La fatigue, quand elle devient chronique, est souvent liée à d'autres désagréments qu'ils soient physiques (troubles digestifs, du sommeil ou de la mémoire, mauvaise mine, manque d'ancrage, etc.) ou psychiques (manque d'entrain, démotivation, irritabilité, etc.).

Elle résulte du non-respect de sa physiologie et de ses cycles. Les trois premières choses que nous faisons en arrivant au monde et dont nous avons besoin pour vivre sont **respirer, dormir et s'alimenter.** Voilà pourquoi, pour retrouver une énergie optimale, il est nécessaire de prendre en compte ces trois aspects, avant même de prendre des soi-disant remèdes qui tonifient.

PRENEZ SOIN DE VOTRE RESPIRATION

Comme nous venons de le voir, la première source d'énergie est fournie par l'air que nous respirons. La respiration, comme l'exercice physique, agit positivement sur tous les pans de l'être. Elle permet :

- d'oxygéner l'ensemble des cellules, l'oxygène étant la nourriture, avec les vitamines et minéraux, dont a besoin notre corps pour fonctionner ;
- de nettoyer l'organisme de ses déchets ;
- de redonner de la vitalité ;
- de transformer les émotions.

Respirer un air de qualité est bien entendu essentiel. La pollution des habitats (due aux peintures, laques, produits ménagers, etc.) est de plus en plus importante or nous passons les ¾ de notre temps dans des endroits clos.

Diffuser des huiles essentielles quotidiennement est une « habitude santé » à prendre. Elles permettent

d’assainir les habitations mais aussi de prévenir les infections (voir la fiche « Les maux de l’hiver »).

Voici aussi les huiles essentielles particulièrement recommandées pour la fatigue à diffuser le matin : cannelle, citron, clou de girofle, épinette noire, menthe poivrée, pin sylvestre, sapin, sarriette, thym à thujanol.

Vous pouvez aussi mettre une trace d’huile essentielle de menthe poivrée dans la bouche (en posant le doigt sur le bouchon) pour vous redonner un coup de fouet.

Expérimentez la respiration rénale 10 minutes chaque matin au réveil. Assis sur une chaise, penchez-vous vers l’avant et imaginez que vous respirez dans les reins. Pour vous aider, mettez vos mains sur vos reins et essayez de les soulever à chaque inspiration.

Pratiquez un exercice physique régulier et modéré, tel que le yoga, la marche ou la natation, va vous permettre de vous dynamiser. Un sport intense risque au contraire de vous fatiguer encore plus. Vous tirerez les meilleurs bienfaits avec un minimum de 30 minutes par jour, plutôt que 3 × 1 heure par semaine.

RESPECTEZ VOS RYTHMES BIOLOGIQUES

Dormez suffisamment et couchez-vous plus tôt si nécessaire car le repos est capital pour réellement vous régénérer. Si vous ne vous sentez pas rechargé au réveil, suivez les conseils donnés dans la fiche « Sommeil ».

Équilibrez vos temps travail-repos. Il est primordial que le rythme quotidien (travail, enfants, tâches ménagères, activités) que vous vous imposez ne dépasse pas votre capacité ! Sinon la fatigue chronique peut à un moment se transformer en burn-out. Vous devez penser à prendre soin de vous, à vous chouchouter, à vous évader ! Avez-vous remarqué qu'en vacances, nous sommes plein d'énergie ? C'est parce que nous respectons nos rythmes et que nous sommes généralement plus en contact avec la nature. Ressourcez-vous plus souvent au contact des éléments (soleil, pieds dans l'eau d'une rivière ou dans l'herbe, corps adossé à un arbre ou allongé dans le sable, etc.).

REVITALISEZ VOTRE ALIMENTATION

Il faut savoir que nous passons la majeure partie de notre temps à digérer, et cela nécessite énormément d'énergie. Or si le travail est facilité, vous gagnerez en vitalité ! C'est pourquoi, aidez votre corps à mieux assimiler (voir la fiche « Digestion ») :

- en mastiquant longuement ;
- en choisissant les bonnes associations alimentaires ;
- en favorisant les aliments crus en été (seulement si vous les digérez bien) et toute l'année en début de repas, car ils sont plus riches en vitamines, minéraux, antioxydants et enzymes que les aliments cuits. Choisissez une cuisson préservant les enzymes telle que la vapeur douce à 95 °C (voir la fiche « Crus ou cuits »).

Variez les aliments qui composent chaque repas afin d'éviter les carences en vitamines et oligo-éléments essentiels pour être en forme.

Supprimez les excitants qui vous font croire à un regain d'énergie. Ils vous leurrent et vont en fait puiser dans vos ressources vous fatiguant encore plus après.

Limitez les aliments acides et acidifiants qui, en excès, vous déminéralisent et vous épuisent : produits laitiers (lait, fromage, yaourt, crème), viande, produits raffinés. Privilégiez les aliments alcalins : tous les légumes verts, courge, patate douce, banane, châtaigne, etc. Remplacez les aliments blancs dépourvus de minéraux (céréales, pain, pâtes, riz, huiles, sucre, sel) par leurs équivalents complets ou ½ complets : riz, quinoa, sarrasin, huile vierge de première pression à froid, sucre complet ou de coco, sel gris, etc.

Pour un dynamisme optimal, apportez chaque jour :

- des protéines variées (équilibre protéines végétales et animales). Voir « Les repas : l'équilibre est dans l'assiette », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens » ;
- des oméga-3 : poissons gras (sardine, maquereau, hareng, foie de morue…), huiles végétales de lin, cameline, noix, chanvre, colza ;
- des super aliments énergétiques : jus de légumes, algues (spiruline), germe de blé, graines germées (brocoli, alfalfa, etc.), produits de la ruche (pollen frais de châtaignier, gelée royale), jus d'herbe d'orge

ou de blé, baies de goji, champignons shiitaké, ortie, etc. ;

- des vitamines et oligo-éléments anti-fatigue :
  - bêta-carotène (vitamine A) : tous les fruits et légumes colorés,
  - vitamine C : légumes colorés et crus (agrumes, crucifères – brocoli –, poivron, fraises, cassis),
  - vitamine E : huiles vierges d'olive et de colza, oléagineux (amandes, noisettes, etc.), épinards, avocat…
  - vitamine D : cette vitamine est primordiale pour une bonne santé et immunité et prévient les maladies neuro-dégénératives. Faites un test pour vérifier quel est votre taux. S'il est inférieur à 50, il est bien de se supplémenter,
  - magnésium : cacao, légumes verts, oléagineux (amandes, cacahuètes…), céréales complètes, fruits séchés (pruneaux, etc.),
  - vitamines du groupe B : céréales complètes, germe de blé, levure, foie, poisson, viande, œufs, fruits secs (noix, amandes), légumes et fruits,
  - fer : foie, viande rouge, crustacés, herbes (thym, persil), cacao, fruits secs (sésame, pistache) et séchés (pruneaux), céréales complètes, œuf, épinard, lentilles. Si vous êtes une femme réglée, soyez vigilante au manque de fer qui se caractérise

en plus de la fatigue par un essoufflement facile et/ou une peau pâle.

Faite une cure de détox (voir le chapitre 4 « Les cures de détoxification »). En effet, lorsque les toxines se sont accumulées et nous encrassent, il est fondamental de se nettoyer pour retrouver son tonus.

Voici en dernier recours, quelques plantes qui peuvent être utiles pour vous rebooster : ashwagandha, cassis, noix de kola, maca, ginseng, éleuthérocoque.

FÉMINITÉ (CYCLES, MÉNOPAUSE) : COMMENT ÊTRE UNE FEMME ÉPANOUIE À TOUS LES ÂGES ?

Le moral et l'énergie des femmes sont intimement liés à leur équilibre hormonal. Les syndromes menstruels et prémenstruels*, ceux de la préménopause* ainsi que les désordres liés à la ménopause* sont généralement dus à un déséquilibre des hormones progestérone et œstrogènes. Mais les interactions entre hormones étant nombreuses, il peut s'agir aussi d'une perturbation d'autres hormones.

Les syndromes menstruels et prémenstruels se manifestent par les signes suivants : règles abondantes et irrégulières, troubles de l'humeur (irritabilité, anxiété…), gonflement et douleur des seins, œdème, appétit augmenté avec prise de poids passagère.

La préménopause est la période qui précède la ménopause. Pendant cette période, la production des hormones sexuelles diminue de plus en plus entraînant une modification du cycle menstruel.

La ménopause est un phénomène naturel qui se situe en moyenne autour de 50 ans et se caractérise par l'arrêt définitif des menstruations d'au moins un an.

La période allant de la préménopause jusqu'à la ménopause et même quelques fois après s'accompagne pour certaines femmes de troubles physiques et psychologiques comme l'augmentation du syndrome prémenstruel, les troubles du sommeil, les bouffées de chaleur, la sécheresse des muqueuses et les problèmes osseux… mais pas systématiquement. Nous allons voir ensemble comment faire en sorte que ces périodes se déroulent sans désagréments, ou le moins possible.

CONSEILS DE BASE

Adoptez une alimentation saine, variée et équilibrée afin de vous permettre d'harmoniser votre système hormonal.

Buvez au moins 1,5 d'eau par jour. Oubliez l'eau du robinet qui peut contenir des résidus d'hormones ou de médicaments, filtrez là ou choisissez une eau de qualité peu minéralisée telle que Rosée de la reine® ou Montcalm®.

Mangez des produits de saison, du terroir et d'agriculture biologique (surtout les produits laitiers, la viande et les céréales complètes). Si vos légumes ne sont pas bio, enlevez la peau qui contient beaucoup de vitamines mais aussi tous les produits toxiques.

Mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Limitez tous les aliments acides et acidifiants et les graisses saturées (viande, céréales raffinées telles que les pâtes et le pain blancs, les produits laitiers, agrumes…).

Mangez vos fruits en dehors des repas car ils peuvent créer fermentations, acidité et problèmes digestifs sauf quand ils sont cuits.

Mâchez longuement vos aliments pour faciliter votre digestion.

Privilégiez les aliments à index glycémique* bas afin de limiter l'action de l'hormone insuline*.

Limitez voire supprimez toutes les céréales à gluten en particulier le blé. Préférez le petit épeautre et les céréales sans gluten (quinoa, sarrasin, riz, etc.).

Limitez voire supprimez les produits laitiers. Ils perturbent votre système hormonal, favorisent les cancers du sein et les problèmes d'ostéoporose. Le calcium du lait animal est beaucoup moins assimilable que celui des végétaux. Il est très facile d'en apporter assez avec une alimentation variée.

Réduisez votre consommation de sel car il peut engendrer de l'œdème et de la rétention d'eau.

Limitez tous les excitants : alcool, café, thé noir et tous les sucres rapides (sucre, sodas, pâtisseries, confiseries, céréales raffinées ou surcuites, pain blanc, pâtes et autres produits à base de farine raffinée…).

Faites des mono-diètes un ou deux soirs par semaine pour laisser au corps le temps de se nettoyer. Voir la fiche « Jeûne et mono-diètes ».

L’ALIMENTATION POUR L’ÉQUILIBRE HORMONAL

Nutriments, vitamines et minéraux à apporter :

- **magnésium :** cacao, légumes verts, oléagineux (amandes, cacahuètes…), céréales complètes, fruits séchés (pruneaux, etc.). C’est le minéral de l’énergie, de la mémoire et de la bonne humeur ;
- **vitamines du groupe B :** céréales complètes, germe de blé, levure, foie, poisson, viande, œufs, fruits secs (noix, amandes), légumes et fruits. Elles permettent un bon fonctionnement du cerveau et un bon niveau d’énergie ;
- **vitamine E :** huiles vierges d’olive et de colza, oléagineux (amandes, noisettes, etc.), épinards, avocat… Elle protège des maladies cardio-vasculaires et réduit les troubles menstruels ;
- **vitamine D :** huile de foie de morue, poisson (hareng, sardines), bouillon de légumes, lait, jaune d’œuf, foie, chocolat noir et soleil. Cette vitamine est primordiale pour une bonne santé, l’immunité et le moral, particulièrement en cas de dépression saisonnière. Elle

prévient également les maladies neuro-dégénératives. Faites un test pour vérifier quel est votre taux. S'il est inférieur à 50 ng/ml, il est bien de se supplémenter. Selon certaines études, les femmes ayant un taux supérieur à 50 ng/ml auraient deux fois moins de risques de développer un cancer du sein que celles qui ont moins de 10 ;

- **fer pour les femmes réglées :** foie, viande, crustacés, herbes (thym, persil), cacao, fruits secs (sésame, pistache) et séchés (pruneau), céréales complètes, œuf, épinard, lentilles. Environ 25 % des femmes réglées ont une carence en fer ; passé la ménopause, seules 5 % sont carencées. Comme elles ne perdent plus de sang, elles ne perdent plus de fer ;
- **oméga-3 et acides gras essentiels :** poissons gras (anchois, hareng, sardine, etc.), noix, lin, mâche, laitue, pourpier, œufs enrichis en oméga-3, etc. Ils sont protecteurs des « gras » du corps, particulièrement le cerveau, fluidifient le sang, donc protègent le cœur et aident la circulation. Enfin, les huiles de pépin de cassis, d'onagre et de bourrache améliorent les problèmes de sécheresse des muqueuses et de la peau ;
- **protéines :** elles doivent être apportées tous les jours et de préférence le plus tôt possible dans la journée (matin et midi) car elles permettent de fabriquer les

hormones, les enzymes et les neurotransmetteurs. Voir « Les repas : l'équilibre est dans l'assiette », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens » ;

- **calcium :** légumes (surtout verts feuillus), céréales complètes, oléagineux (graines de sésame, amandes, noix, noisettes…), légumineuses (haricots, lentilles…), fruits secs (dattes, raisins…). Les laits végétaux renforcés en calcium le sont à base de l'algue lithothamne… Les calciums d'origine végétale seraient deux fois plus assimilables que le calcium de vache ! Voir « Les intolérances alimentaires », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies » ;
- **davantage d'antioxydants :** baies d'açaï, noix de pécan, noisettes, pruneaux secs, fruits rouges, grenade, artichaut, épinard, brocoli ;
- **zinc :** huîtres, foie, germe de blé, cresson, céréales complètes, jaune d'œuf, soja, poissons gras, crustacés, légumineuses. C'est un puissant antioxydant qui favorise la cicatrisation, de plus il aide à la beauté des cheveux, des ongles et de la peau ;
- **vitamine C :** légumes colorés et crus (agrumes, brocolis, poivrons, fraises, cassis), pour la cicatrisation et protéger de l'oxydation ;
- **enzymes :** elles sont présentes dans les fruits et légumes crus (sous forme de jus, smoothie, râpés…)

ou en respectant une cuisson à la vapeur douce à 95 °C ;

- **et aussi d'autres nutriments** non spécifiques aux hormones, mais qui améliorent notablement le vieillissement, tels que le cuivre, le germanium, le manganèse, la coenzyme Q10 et le sélénium. Consultez la fiche « Longévité » pour en savoir plus.

LES AUTRES CONSEILS POUR VIVRE UNE FÉMINITÉ ÉPANOUIE TOUT AU LONG DE SA VIE

Pratiquez une activité physique régulière qui vous fait plaisir afin d'éliminer les toxines, être de meilleure humeur, améliorer votre circulation et votre sommeil, réduire les douleurs, l'anxiété et la dépression. Par ailleurs, à partir de 35 ans, le sport est la seule solution pour ne pas perdre de masse osseuse.

Apprenez à gérer votre stress et vos émotions (voir la fiche « Comment gérer le stress ? »).

Prenez soin de votre foie car une de ses multiples fonctions est de détruire et de recycler les hormones. Lorsqu'il est saturé de toxiques, il est débordé et ne peut plus faire son travail. Il s'ensuit de nombreuses problématiques telles que les problèmes hormonaux. Il gère notamment le recyclage des œstrogènes, et la fabrication de la DHEA qui soutient les femmes passé la

ménopause. Que faire pour le chouchouter et lui permettre de bien marcher ?

- Veillez à le garder chaud, surtout en hiver, car il fonctionne à environ 40 °C et se bloque lorsqu'il a froid. Pour cela, dès que nécessaire, utilisez la fameuse bouillotte de nos grands-mères. Remplissez-la avec de l'eau chaude et posez-la sur le foie, c'est-à-dire en dessous des côtes droites, jusqu'à ce que vous soyez réchauffé.
- Ne le surchargez pas de toxiques (alcool, tabac, médicaments, pilule, mauvaise alimentation…).
- Exprimez vos besoins et vos ressentiments.
- Mangez des aliments soufrés (ail, oignon, échalote, poireaux, choux…).

Et surtout faites une à deux cures de détoxification chaque année (voir le chapitre 4 « Les cures de détoxification »).

Si vous avez des problèmes digestifs, suivez les conseils donnés dans la fiche « Digestion ». En effet, l'équilibre de la flore intestinale est très important puisque, comme le foie, les intestins participent à l'élimination des œstrogènes.

Utilisez des poches de gel Yokool®*, particulièrement si vous avez des problèmes de circulation. Si vous

souffrez de jambes lourdes, c’est simplement le paradis. Moins contraignantes, elles ont été conçues pour remplacer le bain dérivatif selon la méthode de France Guillain. Leurs bienfaits sont nombreux. Cette pratique permet d’améliorer la santé hormonale et de la peau, favorise un bon sommeil, permet de réduire les œdèmes et les douleurs et même de faire perdre du poids. La poche Yokool®* se place dans le slip, après avoir été préalablement congelée, et doit toujours rester froide. Il est nécessaire de la porter 2 heures tous les jours pour obtenir des résultats.

FERTILITÉ : COMMENT SE FONT LES

Avoir un enfant se prépare longtemps à l'avance que ce soit pour le papa ou la maman ! Voici les conseils que nous donnons afin de mettre toutes les chances de votre côté et d'avoir une grossesse dans les meilleures conditions pour vous et votre bébé.

PRINCIPES À METTRE EN PLACE AU PLUS TÔT POUR AUGMENTER VOTRE FERTILITÉ, QUE CE SOIT SANS OU AVEC PROCRÉATION MÉDICALEMENT ASSISTÉE (PMA)

Commencez à préparer votre corps dès votre projet de faire un bébé car un certain temps est nécessaire pour remplacer vos anciennes habitudes. De plus, si vous avez une alimentation déséquilibrée, avec des carences en minéraux nuisant à votre fécondité, il vous faudra du temps pour constituer un stock et faire des réserves qui serviront à votre bébé. L'idéal étant de commencer entre 6 et 4 mois à l'avance, ou plus si possible.

Nettoyez : faites une cure détox avant la fécondation. La maman accompagnera le bébé dans les meilleures conditions et le papa gagnera des points de fertilité (voir

le chapitre 4 « Les cures de détoxification »). Pratiquez une mono-diète (voir la fiche « Jeûne et mono-diète ») un soir par semaine pour aider à l'élimination. Si vous êtes enceinte, ne faites pas de cure qui mobiliserait les toxines, ayez une alimentation protectrice.

Mangez « santé » : suivez les règles générales d'une alimentation santé (voir le chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »).

- *Variez votre alimentation.* Favorisez les aliments riches en minéraux et en antioxydants. Cela vous aidera à limiter votre consommation d'aliments riches en glucides (grossissants) et pauvres en vitamines. Consommez tous les jours au moins 5 fruits et légumes, ail, oignon ou échalote, graines germées et herbes aromatiques (basilic, ciboulette, coriandre, persil…). Les jus et les smoothies peuvent vous aider.
- *Privilégiez également les aliments riches* en :
  - pigments orange et jaune (caroténoïdes) ;
  - vitamine C : légumes colorés et crus, agrumes, baies, crucifères, cassis, etc. ;
  - vitamine E : huiles vierges végétales, germe de blé, fruits secs (noisettes…), etc. ;
  - vitamine B6 : levure de bière, céréales complètes, germe de blé, poisson, etc. ;
  - vitamine B9 : levure de bière, germes de blé, jaune d'œuf, légumes, céréales complètes, etc. ;

  - vitamine B12 : poisson, viande ;
  - magnésium : cacao, légumes verts, fruits secs (amandes, cacahuètes…) et séchés (pruneaux…), légumineuses, céréales complètes ;
  - zinc : huîtres, germe de blé, jaune d'œuf, veau, soja bio, poissons gras, crustacés, shiitakés (champignons), lentilles, céréales complètes.
- *Consommez tous les jours des aliments qui participent à la fabrication des hormones :*
  - oméga-3 : huiles de colza, lin et chanvre, graines de chia, poissons gras, œufs enrichis en oméga-3 ;
  - protéines de qualité (voir « Protéines » dans le chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ») ;
  - sélénium : ail, oignon, échalote, noix (surtout du Brésil), fruits de mer, poissons, graines de tournesol, viande ;

Privilégiez des aliments frais et une cuisson douce pour conserver les nutriments (voir la fiche « Crus ou cuits »).

Régulez ou maintenez l'équilibre acido-basique de votre corps (voir « L'acidité et l'équilibre acido-basique », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies »).

Limitez l'exposition aux polluants qui sont risques d'infertilité voire de stérilité : parfums synthétiques, pesticides, produits non bio tels que les gels douche ou les produits d'entretien, les produits à base de plastique. Ces substances peuvent réduire la fertilité. Certaines sont même tératogènes, c'est-à-dire qu'elles peuvent provoquer des anomalies chez l'enfant.

Buvez une eau de qualité (voir « Bien s'hydrater, que boire ? », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »). Pour information, certaines personnes (dont les hommes) perdent leur fertilité en partie à cause des résidus de pilule, d'hormones et autres toxiques contenus dans l'eau du robinet. Évitez aussi les bouteilles en plastique qui contiennent des phtalates, causes d'augmentation croissante de l'infertilité.

Privilégiez le bio. Tous les produits d'agriculture biologique, de saison, du terroir et provenant des petits producteurs locaux. Vous apporterez plus de nutriments et réduirez l'apport de toxiques.

Trouvez et maintenez votre poids de forme. Un surpoids comme un sous-poids peut engendrer des troubles hormonaux entraînant une infertilité chez les deux partenaires.

Évitez les excitants (tabac, alcool, café, thé noir, boisson à base de cola, chocolat ou viande le soir) qui limitent fortement les chances de tomber enceinte.

Pratiquez une activité physique régulière et modérée de 30 minutes par jour, plutôt que 3 heures intensives par semaine. Le « sport intelligent », en plus de vous aider à réguler votre poids, permet d'évacuer vos déchets organiques et de vous relaxer. Il vous aide à mieux dormir, oxygène vos cellules et vous rend de meilleure humeur. Or ces facteurs sont tous très importants dans la fécondité.

Be happy. Prenez soin de vous et veillez à votre équilibre « psycho-émotionnel » ainsi qu'à l'équilibre de vos rythmes (voir la fiche « Comment gérer le stress ? »). En effet, le stress, le surmenage et les pensées négatives peuvent être la cause d'une infertilité.

- Couchez-vous avant 23 h afin de respecter vos rythmes de sommeil.
- Mangez à heures fixes.
- Accordez-vous des temps de relaxation.
- Pratiquez des activités favorisant la détente telles que le yoga, le tai-chi, la marche, la méditation ou la respiration…

Vérifiez si vous avez des intolérances alimentaires (voir « Les intolérances alimentaires », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies ») **ou des allergies** car elles peuvent être la cause de stérilité.

POUR VOUS MADAME

- Si possible **entre 12 et 6 mois à l'avance,** nettoyez votre corps en profondeur (candidose*, métaux lourds*, émonctoires*). En effet, pendant la grossesse, la maman se nettoie dans le bébé et ces toxines et toxiques ont une influence sur le développement et le corps du futur nouveau-né. Ce nettoyage ne doit surtout pas se faire pendant la grossesse.
- **3 mois à l'avance,** prenez rendez-vous chez votre gynécologue pour un check-up complet afin de dépister et de traiter d'éventuelles infections. En effet, elles sont une cause majeure de stérilité.
- **2 mois à l'avance,** faites des tests afin de connaître votre date d'ovulation et de planifier vos rapports sexuels en conséquence. Vérifiez si vos apports sont suffisants en vitamines D et B, dont la B9 ou folate, en calcium, magnésium, fer et iode, car ils devront être beaucoup plus élevés en début de grossesse pour les apports du futur bébé. La pilule provoque une forte consommation de vitamines B et de magnésium, et

donc peut vous mener à des carences défavorables à la fertilité.

POUR VOUS MONSIEUR

- La température dans les testicules doit être constante. Ne prenez pas de douches ou de bains trop chauds. Évitez de faire sauna ou hammam et de porter des caleçons trop épais car la chaleur gêne la production des spermatozoïdes (spermatogenèse*). Portez des vêtements amples et aérés si possible.
- Une bonne cure détox peut aussi vous apporter un regain de fertilité.
- Consommez des aliments riches :
  - en antioxydants pour protéger les fragiles spermatozoïdes. Consommez les sources de **vitamines A, C et E, ainsi que de zinc (voir ci-dessous) et de sélénium.** Mais aussi la **coenzyme Q10** : viande, poissons gras (hareng…), huiles végétales (soja, colza, etc.) ;
  - en zinc, car ils participent à la spermatogenèse. Voir plus haut les aliments conseillés pour la femme. La carence en zinc peut être due à l'alcool, au stress, à une transpiration trop importante ou à des échanges amoureux trop fréquents.

Faites-nous savoir quand votre projet aura abouti. Déposez vos témoignages sur la page de notre complément en ligne (voir le lien en fin d'ouvrage), ou sur la page Facebook® des éditions Leduc.s. C'est toujours un grand plaisir pour nous d'apprendre que nous avons pu aider une nouvelle vie à arriver dans ce monde.

FRINGALES EN FIN DE JOURNÉE : COMMENT LES ÉVITER ?

Les fringales de fin de journée, sucrées comme salées, sont souvent liées à une carence en vitamines et en minéraux. En effet, ils sont nécessaires pour que le corps secrète l'hormone sérotonine, qui rend « sereine ». Elle est liée au bien-être et nous calme après une dure journée ou un gros stress. Le problème, c'est qu'en rentrant du travail, nous avons utilisé toutes nos réserves de nutriments pour fabriquer les hormones du stress et de l'action comme la dopamine, qui nous « dope » depuis le matin. Au moment de « fabriquer du zen », le corps n'a plus de vitamines et minéraux nécessaires à la fabrication de la sérotonine. Sa solution de rechange, la fringale, permet de se relaxer, d'éviter la nuit blanche, l'excitation et la tête prise par les problèmes de la journée. Elle se manifeste souvent sous la forme d'une bonne fringale de sucré de préférence, mais parfois de salé (qui souvent

cache des sucres), d'alcool (un super sucre) ou de cigarette.

Seulement, la plupart du temps, si vous avez ces fringales, vous êtes attiré par des aliments « plaisir », type gras-sucré-salé, qui vont mettre à mal votre organisme, maintenir la carence et vous entraîner dans un cycle infernal avec pour conséquence :

- une humeur en dents de scie avec des états de déprime pour certains ;
- une énergie qui décroît de plus en plus ;
- des problèmes de sommeil ;
- des problèmes de mémoire.

C'est pourquoi, il convient déjà de remplacer par des aliments sains et plaisir tous les aliments à index glycémique élevé (les sucres rapides et les faux sucres lents comme le pain, les pâtes, les chips). Ils provoquent un « shoot de sucre » et imitent les effets de la sérotonine en vous donnant une sensation de bien-être, avec un regain d'énergie. Par ailleurs, ces aliments sont déminéralisants et vont donc empirer vos problèmes de carences engendrant par la suite d'autres problématiques.

ÉVITEZ LES ALIMENTS « SHOOT DE SUCRE »

Ces aliments comblent la fringale mais amplifient les carences.

- Toutes les sucreries, bonbons, sodas et gâteaux industriels et de boulangerie.
- Toutes les céréales raffinées de type pain blanc.
- Tous les aliments à index glycémique élevé de type gâteaux apéritifs, chips…

REMPLACEZ-LES PAR DES ALIMENTS « SANTÉ-PLAISIR »

Ils combleront votre fringale et apporteront les nutriments pour réduire votre besoin le lendemain.

- Faites une bonne pause goûter vers 16-17 h et si besoin une autre dans la matinée vers 10 h.
- Mangez 1 ou 2 fruits de saison qui vous font plaisir, banane ou autre.
- Rajoutez à cela un gras végétal : oléagineux (noix, amandes, noisettes…) ou/et du chocolat noir avec le moins de sucre possible de type 70-80 %. L'idéal étant les fèves de cacao cru ou le chocolat cru (que l'on trouve en boutique bio) car il n'a pas été chauffé. Or c'est l'aliment qui contient le plus de magnésium au monde, minéral nécessaire à la fabrication de la sérotonine.

Autres idées de « break » sucré-santé :

- pain complet au levain (ou sans gluten complet) + purée d'amande + confiture de fruits (sans aucun sucre

ajouté, en boutique bio) ;
- pain complet au levain + chocolat noir ;
- salade de fruits sans sucre ajouté + graines broyées au choix (noix, cajou, sésame, tournesol, pépin de courge, etc.).

Si vous préférez le salé :

- pain complet au levain (ou sans gluten complet) + guacamole ;
- pain complet au levain + houmos (purée de pois chiche + purée de sésame) ;
- légumes de saison coupés, à tremper dans du guacamole, houmos, tapenade ou purée d'oléagineux (amande, noisette, etc.) ;
- pain complet au levain + tartinade de légumes + purée d'oléagineux.

Si malgré tous ces conseils, vous n'avez pas d'améliorations, vos fringales sont sûrement liées à un trop-plein émotionnel… Jetez un coup d'œil à la fiche « Comment gérer le stress ? ». Si le travail est trop important, ayez recours à une méthode de gestion du stress type sophrologie, EFT (*Emotional Freedom Techniques* ou Techniques de libération émotionnelle) ou EMDR (*Eyes Movement Desensitization and Reprocessing* ou Mouvements oculaires de désensibilisation et de retraitement). Si cela ne suffit pas,

envisagez un travail plus en profondeur avec un thérapeute spécialisé.

HIVER :
COMMENT DIRE AU REV

La plupart du temps, nous tombons malades lorsque notre organisme n'est plus assez résistant et devient incapable de se défendre contre des agresseurs extérieurs de type virus ou bactéries. Ce n'est pas les microbes mais l'état de notre immunité qui favorise ou pas le développement de la maladie. Elle ne peut s'installer que dans un terrain favorable. C'est pourquoi la prévention est primordiale ! Tout au long de l'année, adoptez une hygiène de vie saine pour renforcer vos défenses naturelles.

Nos conseils pour un système immunitaire en bonne santé :

- ayez une alimentation équilibrée, variée, biologique, de saison, riche en nutriments de qualité, enzymes, vitamines, minéraux et antioxydants (vous retrouverez la liste des vitamines et minéraux à apporter dans la fiche « Les voies respiratoires ») ;
- limitez voire éliminez tous les aliments toxiques, acidifiants et encrassants qui perturbent le

fonctionnement de l'organisme. Particulièrement les laitages et le blé ;

- savez-vous que la plupart des maladies actuelles sont dues à un excès d'acidité ? Les aliments acides (sodas, fruits acides ou pas mûrs) et acidifiants (sucre, produits laitiers, aliments raffinés et blancs, viande, etc.) déminéralisent et nous rendent plus sensibles aux attaques. Voir « L'acidité et l'équilibre acido-basique », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies » ;
- favorisez les aliments alcalins qui aident à tamponner l'excès d'acidité : tous les légumes verts ainsi que la patate douce, la châtaigne, la banane, la courge, etc. ;
- consommez plus de super aliments : jus de légumes, algues, chlorophylle, graines germées (brocoli, alfalfa, etc.), produits de la ruche (pollen frais, gelée royale), champignons (shiitaké, maïtaké, reishi), jus d'herbe, goji, ortie, etc. En plus de basifier le terrain et de reminéraliser, ils permettent d'accroître les défenses organiques ;
- apportez quotidiennement des oméga-3 en alternant les sources végétales et animales : huiles de lin, cameline, chanvre, colza, petits poissons gras (sardine, maquereau, hareng…) ;
- buvez 1,5 litre d'une eau de qualité peu minéralisée (avec un taux de résidus sec inférieur à 50) qui vous

permettra de vous nettoyer de l’intérieur. L’eau est plus intéressante pour ce qu’elle emporte car nous n’assimilons pas les minéraux contenus dans l’eau.

EN PRÉVENTION

Dès le mois de septembre, faites une cure de détox (voir le chapitre 4 « Les cures de détoxification ») afin de préparer votre corps pour l'hiver. Elle a pour but de nettoyer l'organisme des toxines et déchets qui entravent la bonne marche de nos organes éliminateurs (foie, intestin, reins, peau et poumons). Les personnes qui font régulièrement des cures de ce type tombent moins souvent malades en hiver.

Vous pouvez également faire, au début de l'hiver, une cure de 21 jours pour vous renforcer et vous protéger des microbes :

- avec de l'échinacée et de la propolis sous forme d'extrait liquide plus concentré et plus efficace ;
- alternez avec de l'extrait de pépin de pamplemousse, antibiotique naturel très puissant.

Dès que le froid arrive, protégez bien vos extrémités (tête, oreilles, pieds), votre cou et vos mains. Ressortez vos bonnets, gants, écharpes et chaussures montantes. Pour vous réchauffer, utilisez une bouillotte. Sachez que

votre foie est frileux. S’il n’a pas assez de chaleur, il se bloque et ne peut plus faire son travail d’épuration. À la saison froide, pensez aussi dès le réveil à boire chaud et à manger chaud, tout en respectant les modes de cuisson (voir la fiche « Crus ou cuits »).

QUE FAIRE DÈS LES PREMIERS SIGNES DE REFROIDISSEMENT ?

Mangez très légèrement pour favoriser le rétablissement. Si vous n'avez pas faim, respectez vos sensations corporelles. Vous pouvez aussi pratiquer une monodiète (voir la fiche « Jeûne et mono-diètes »), boire des jus frais ou des bouillons de légumes. L'énergie économisée sur la digestion pourra être utilisée pour renforcer votre système immunitaire.

Trois fois par jour, lavez vos sinus avec un spray nasal à base d'eau d'argent ou d'eau de mer et faites des gargarismes à l'eau salée et tiède. À utiliser aussi en prévention 1 à 2 fois par semaine.

Favorisez l'élimination par la chaleur :

- buvez des tisanes de plantes qui augmentent la température du corps et font donc transpirer : sureau, gingembre ou curcuma ;

- faites des bains chauds (pas en cas de fièvre). Si vous n’avez pas de baignoire, effectuez des bains de pieds chauds et rajoutez-y du gros sel. Vous pouvez aussi faire un sauna ou un hammam.

Prenez un comprimé de 1 000 mg d’acérola 3 fois par jour pendant chaque repas, ce qui correspond à la dose optimale de 500 mg de vitamine C. Les formes naturelles ont l’avantage d’être plus assimilables et non excitantes (voir la fiche sur « les compléments alimentaires »). Vous pouvez aussi prendre en prévention un comprimé par jour pendant toute la saison froide.

Diluez 25 grammes de nigari (disponible en boutique bio) ou 20 g de chlorure de magnésium (disponible en pharmacie) dans 1 litre d’eau. Puis prenez 60 ml toutes les 3 heures pendant 3 à 5 jours. Ils doivent déclencher une diarrhée, celle-ci étant un réflexe naturel du corps pour éliminer les virus, les bactéries et les poisons. Ne dépassez pas 5 jours sans demander l’avis d’un spécialiste. Nous vous recommandons de ne pas les prendre pour faire une cure de magnésium car cette forme a, au contraire, tendance à déminéraliser.

EN CAS DE FIÈVRE

Prenez un bain à une température inférieure de 2 °C à celle de votre corps. Restez 10 minutes et renouvelez plusieurs fois l'opération.

Faites une douche rectale (voir comment procéder dans la fiche « Jeûne et mono-diètes »).

Buvez beaucoup d'eau.

NOTRE MÉLANGE SPÉCIAL HIVER

Pour vous protéger l'hiver, utilisez des huiles essentielles qui renforcent le système immunitaire. Celles citées ci-dessous ont en plus des propriétés expectorantes, antivirales, bactéricides et anti-infectieuses.

En tisane : diluez 1 goutte de chacune des huiles essentielles suivantes dans une cuillère à soupe de miel de thym : ravintsara, eucalyptus radiata et niaouli.

En curatif, vous pouvez renouveler l'opération trois fois par jour pendant une semaine. Ce mélange permet de réduire la durée et la force de l'infection.

En préventif, une fois par jour. Si vous vous avez l'impression d'avoir attrapé froid, prenez une tasse le soir au coucher, puis matin, midi et soir le lendemain. La maladie n'aura pas le temps de s'installer.

En massage : en cas de glaires, de difficultés respiratoires et de début de mal de gorge. Mélangez les huiles essentielles citées plus haut dans une huile végétale de votre choix (même de l'huile de colza ou d'olive), à raison de 10 gouttes d'huile essentielle pour 1 cuillerée à soupe d'huile végétale. Massez en mouvements circulaires au niveau du thorax, du dos et sur les ganglions au niveau du cou.

En inhalation : mélangez 1/3 de la synergie ci-dessus à 2/3 d'huile essentielle de pin maritime ou de pin sylvestre. Mettez-vous au-dessus d'un bol rempli d'eau bouillante auquel vous aurez rajouté 6 gouttes de la préparation. Respirez par le nez et la bouche pendant 5 minutes, la tête recouverte d'une serviette. À pratiquer plutôt le soir car la chaleur dilate les muqueuses qui sont ensuite plus perméables et sensibles au froid et aux microbes. Vous pouvez en sus, plusieurs fois par jour, respirer profondément 3 gouttes sur un mouchoir.

En diffusion : il est bien d'investir dans un diffuseur d'huiles essentielles. Vous pouvez diffuser tous les jours le « mélange inhalation » pour prévenir

les épidémies, oxygéner vos pièces et assainir votre lieu d'habitation. 30 minutes plutôt le matin ou dans la journée car certaines de ces huiles essentielles sont toniques.

Micro-lavements huileux : mettez une cuillerée à soupe d'huile végétale + 4-5 gouttes d'huile essentielle de niaouli ou d'arbre à thé dans une poire à lavement. Puis injectez la poire dans l'anus et gardez le tout le plus longtemps possible.

Lorsque les symptômes sont trop forts ou durent plus de quelques jours, consultez votre médecin. Ces mélanges

sont suffisamment doux pour être utilisés par tous, sauf par prudence chez les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 36 mois. Cependant, adaptez la posologie en fonction du poids.

HUILES ET GRAISSES : COMMENT CHOISIR LA « HUILE ?

Malgré ce qu'on entend souvent, toutes les graisses, qu'elles soient saturées, insaturées ou poly-insaturées, sont essentielles à une bonne santé. Ce qui est néfaste, c'est le déséquilibre des lipides entre eux, en particulier l'excès courant des graisses saturées et des oméga-6 qui dérèglent la balance avec les oméga-3.

Les graisses saturées sont considérées à tort comme des mauvaises graisses car on les dit responsables de l'explosion des maladies cardio-vasculaires. Oui, mais pas n'importe lesquelles :

- *les huiles raffinées :* l'extraction se fait à chaud à une température comprise entre 160 et 200 °C, détruisant la plupart des vitamines. Les traitements industriels se font ensuite avec l'emploi de solvants chimiques dérivés du pétrole, de désodorisants et d'agents de blanchiment. Parfois, l'huile est ensuite recolorée avec des colorants synthétiques ;

- *les huiles totalement ou partiellement hydrogénées :* elles font partie de la composition de la majorité des margarines et des aliments industriels (chips, viennoiseries, plats préparés, biscuits, produits transformés à base de viande, etc.). Elles sont responsables de l'inflammation et du dépôt de cholestérol sur les parois artérielles ;
- *l'excès de viande grasse et de produits laitiers :* leur consommation doit être limitée à moins de 3 fois par semaine. Voir « Les intolérances alimentaires », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies ».

Alors que les graisses saturées naturelles et non transformées, en quantité raisonnable, ont un effet protecteur contre les maladies cardio-vasculaires et réduisent l'excès de cholestérol. Ceci est vrai pour les graisses animales (beurre cru et viande) en petite quantité, et surtout pour les graisses végétales (coco).

Notre alimentation doit apporter un équilibre entre oméga-3, 6 et 9. Les graisses saturées en quantité raisonnable ne sont pas un problème.

C'est aussi le cas des acides gras mono-insaturés oméga-9 contenus dans l'olive dont nous conseillons d'utiliser l'huile pour la cuisson, quand elle ne dépasse pas 180 °C. En effet, chaque huile a un point de fumée qui au-delà

d’une certaine température libère des composés toxiques et cancérigènes. En cas de cuisson supérieure à cette température, il est important d’utiliser des huiles saturées, plus stables à la cuisson, telles que l’huile d’arachide ou l’huile de coco.

Notre alimentation doit aussi nous apporter des graisses poly-insaturées (oméga-6 et 3). À l’inverse des graisses saturées et mono-insaturées, elles ne peuvent pas être fabriquées par l’organisme et doivent donc être apportées par l’alimentation. Elles sont indispensables, c’est pour cela qu’elles sont qualifiées d’essentielles. Elles participent à de grandes fonctions telles que les défenses immunitaires ou la reproduction et constituent 70 % des lipides du cerveau. On comprend donc que sans elles, notre cerveau et notre système nerveux ne peuvent pas fonctionner de façon optimale.

On trouve les oméga-3 dans les poissons gras, l’huile de lin, de cameline, de chanvre et de colza. Ils favorisent les phénomènes anti-inflammatoires. Les oméga-6 sont apportés notamment par les huiles de tournesol et de maïs. Ils favorisent les phénomènes inflammatoires, aussi nécessaires au bon fonctionnement du corps. Votre organisme a besoin d’accélérateurs et de freins de l’inflammation, comme votre voiture a besoin des deux. L’inflammation a un rôle important dans la protection

immunitaire. Cependant trop d'inflammation favorise notamment les cancers, les maladies cardio-vasculaires et articulaires. Le ratio de 1 oméga-3 pour 2 à 3 oméga-6 doit être respecté pour ne pas développer de pathologies inflammatoires. Or, la plupart des gens absorbent 20 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3 à cause d'une trop forte consommation :

- d'huile de tournesol présente dans les aliments transformés du commerce ;
- de viande riche en oméga-6 à cause de l'alimentation des animaux d'élevage intensif, qui a changé.

INDISPENSABLES OMÉGA-3

Il existe trois sortes d'oméga-3 :

- l'EPA et le DHA, d'origine animale. C'est celui que nous utilisons pour notre corps ;
- l'ALA, d'origine végétale. Pour être utilisé, il doit être transformé en EPA et DHA par notre organisme. Hélas nous n'en transformons pas plus de 5 %. Voire moins si on consomme trop d'oméga-6. Voilà pourquoi les oméga-3 d'origine animale sont beaucoup plus performants pour nous protéger de l'inflammation, soutenir notre moral et le bon fonctionnement de notre cerveau. Si vous êtes végétarien, certains laboratoires proposent aujourd'hui des compléments d'EPA et de DHA extraits des végétaux (souvent des algues spéciales).

GRAISSES ET MÉTAUX LOURDS

Les métaux lourds ont une grande affinité avec les corps gras. On en trouve plus dans les gros poissons gras (et non gras) carnivores, en fin de chaîne alimentaire, comme le thon et le saumon. Les viandes grasses non bio et les huiles végétales non traitées sont aussi contaminées. Comme le cerveau est composé en majeure partie de lipides, notamment ceux que l'on trouve dans les poissons (DHA et EPA), les métaux lourds peuvent s'y loger, perturbant son fonctionnement et entraînant des désordres de toutes sortes. Préférez les animaux sauvages ou d'élevage bio et les petits poissons gras qui sont moins contaminés.

Pour un apport suffisant en oméga-3, consommez 2 à 3 fois par semaine des petits poissons gras sauvages : sardine, hareng, maquereau, anchois et foie de morue.

COMMENT CHOISIR SON HUILE ?

La méthode d'extraction

La méthode mécanique et non industrielle permet d'obtenir une huile vierge ou extra-vierge grâce à un pressage à une température maximale de 60 °C. L'huile garde ainsi tous ses bienfaits, ses vitamines, ses minéraux et son caractère unique de par sa couleur et son goût plus prononcés. Si vous trouvez le goût trop fort, vous pouvez choisir une huile désodorisée biologique. Ce procédé mécanique par injection de vapeur d'eau n'altère pas la qualité de l'huile.

La qualité biologique

Il faut savoir que les pesticides ont aussi une grande affinité avec les corps gras. Mieux vaut éviter les huiles conventionnelles potentiellement contaminées. Optez

donc pour une huile biologique qui garantit la qualité du produit. Les matières premières sont sans pesticide, la méthode d'extraction est mécanique sans ajout de produits chimiques et les bienfaits de l'huile sont préservés.

Préférez les huiles de première pression à froid
de chanvre, de colza, d'olive et de coco.

NOS CONSEILS EN RÉSUMÉ

Utilisez les aliments un minimum transformés, les plus naturels et complets possible.

À l'achat, choisissez des huiles végétales biologiques, vierges (ou encore mieux extra-vierges) et de première pression à froid.

Mangez 2 à 3 fois par semaine des petits poissons gras, beaucoup moins contaminés par les métaux lourds, comme le hareng, la morue, le maquereau, la sardine, en privilégiant une cuisson douce (voir la fiche « Crus ou cuits »), pour ne pas détruire les précieux oméga-3 (EPA et DHA). Préférez les poissons pêchés en mer ou de qualité biologique car sinon ils sont bourrés d'antibiotiques et nourris aux farines animales… On a vu ce que ça a donné avec la vache folle.

Consommez les autres jours des huiles ou/et graines riches en oméga-3 (ALA) : graines de lin broyées,

graines de chia, graines ou huile de chanvre, huile de colza, de cameline ou de lin (en boutique bio).

Gardez les huiles végétales poly-insaturées (colza, chanvre, cameline, lin) à l'abri de la lumière, au frigo, et ne les chauffez pas, pour ne pas qu'elles s'oxydent. Préférez les petits contenants opaques.

Gardez l'huile d'olive pour la cuisson. Si elle dépasse les 180 °C, utilisez du beurre de coco qui a en plus l'avantage, quand on en consomme régulièrement, de prévenir la maladie d'Alzheimer et le diabète.

JEÛNE ET MONO-DIÈTE : COMMENT LES METTRE EN PRATIQUE ?

Les jeûnes et mono-diètes sont utilisés en naturopathie afin de mettre l'appareil digestif au repos pour détoxifier le corps, gagner en vitalité et améliorer sa santé sur le long terme. Au lieu de dépenser de l'énergie à digérer, le corps va l'utiliser pour les fonctions qui en ont le plus besoin telles que nettoyer l'organisme de ses déchets et surcharges, activer les forces d'auto-guérison, cicatriser et régénérer les tissus. Les bienfaits vont se faire ressentir sur tous les plans de l'être. Cependant, il y a quelques principes à connaître pour bien les mettre en pratique. Une mono-diète prolongée de 8 jours, vaut presque un jeûne de 2 ou 3 jours en termes de bienfaits apportés. Ces cures de détox naturelles se font en général une à deux fois par an. Le printemps, l'été et l'automne sont trois saisons adaptées à ces pratiques.

Le jeûne est une pratique qui consiste à s'abstenir de toute prise d'aliment. Généralement, l'apport d'eau peu minéralisée, de tisanes ou/et de bouillons est conservé.

La mono-diète, quant à elle, consiste à ne manger qu'un seul aliment sur une période allant d'un repas à plusieurs jours. Le choix de l'aliment doit se faire selon la saison, vos envies et votre profil (voir le chapitre 1 sur les tempéraments).

Le jeûne permet d'obtenir des bénéfices plus rapidement mais il est plus contraignant et nécessite d'être accompagné par un spécialiste s'il est suivi plus de 3 jours. Même s'il est de plus en plus à la mode, il n'est pas indiqué pour tout le monde et peut même être très dangereux pour les personnes qui ont des carences en minéraux et vitamines. Il est bien sûr à proscrire en cas de grossesse ou d'allaitement. En cas de maladie quelle qu'elle soit ou de grande fatigue, prenez conseil auprès d'un thérapeute connaissant le sujet.

La mono-diète, elle, est plus douce et plus facile à mettre en place, ne présente pas de danger et offre souvent des intérêts similaires au jeûne même si elle prend plus de temps.

Ces deux techniques peuvent entraîner ce qu'on appelle des « crises curatives* ». Ce sont des manifestations du travail d'élimination de notre corps.

Celui-ci profite pour utiliser au maximum les émonctoires, nos organes éliminateurs, pour effectuer au plus vite ce grand nettoyage qu'il souhaitait faire depuis longtemps, mais qu'il ne pouvait accomplir, trop occupé à gérer les déchets quotidiens. Ces crises peuvent se manifester sous forme de maux de tête, fièvre, diarrhée, crachats, éruptions cutanées, vomissements, urine et transpiration odorantes ou plus importantes, etc. En cas de jeûne, elles peuvent être aussi sous forme de remontées d'idées ou d'émotions et s'exprimer par des larmes, ou de la colère, qui étaient refoulées et avaient besoin d'être libérées…

Elles seront d'autant plus grandes, que les surcharges et la vitalité de la personne sont importantes et que la cure est longue. Si vous avez beaucoup de surcharges, nous vous conseillons de commencer par quelques mono-diètes courtes avant d'entamer un jeûne. De même, prendre l'habitude d'alléger progressivement votre alimentation, permet d'éviter ou de réduire ce phénomène.

LES RÈGLES DE BASE POUR RÉUSSIR VOTRE JEÛNE SANS VOUS METTRE EN DANGER

- Préférez de le faire pendant une période chaude telle que le printemps ou l'été.
- Il doit être précédé et suivi de périodes de transition (de durée égale à celle du jeûne) qui permettent d'éviter ou réduire les crises curatives. Par exemple, si votre jeûne dure 3 jours, il faudra une préparation de 2 × 3 jours (avant et après).
- Hydratez-vous généreusement avec de l'eau ou des tisanes, pour éviter la déshydratation et favoriser l'élimination des toxines par les urines.
- Ayez un environnement favorable sans stress.
- Nourrissez-vous sur d'autres plans : par des lectures inspirantes, des activités artistiques, le contact avec la nature.
- Pratiquez une activité physique douce telle que la marche.
- Prenez soin de vous.

- En cas d'effets secondaires non souhaités, arrêtez le jeûne et prenez conseil auprès de votre naturopathe ou d'un médecin.
- Pour renforcer la détoxification, nous vous conseillons pendant la cure, de pratiquer chaque jour ou un jour sur deux, une douche rectale.

Voici l'exemple d'un jeûne de 3 jours, avec un encadrement de 3 jours avant et 3 jours après, soit 9 jours de détoxification au total, ce qui fait déjà un bon nettoyage :

TRANSITION DE 3 JOURS AVANT LE JEÛNE (J-3 À J-1)

Tous les aliments transformés sont proscrits.

- **J-3 :** régime végétarien (sans viande, ni poisson), à base de légumes, fruits, légumineuses (lentilles, pois…) et céréales sans gluten (riz, quinoa, millet, sarrasin).
- **J-2 :** régime végétarien sans céréales et sans produits laitiers.
- **J-1 :** régime à base de fruits et légumes, sous forme de jus de légumes (de préférence), de soupes, de purées (sans sel et sans huile) et de compotes (sans sucre). Il

est nécessaire de préparer le tube digestif afin d'évacuer les déchets contenus dans les intestins et de ne pas intoxiquer l'organisme :

- la veille et le lendemain du jeûne, préparez une « bouillie cellulosique* » à base de légumes riches en fibres (carottes, courgettes…) afin de nettoyer et d'entraîner les matières et mucus hors de l'intestin. Pour cela, faites bouillir des légumes à gros bouillons afin d'éliminer tous les minéraux. Et mangez-les sans assaisonnement ;
- la veille et le lendemain du jeûne, buvez des plantes purgatives qui provoqueront le nettoyage de votre côlon : mûrier noir ou rhubarbe ou séné ou bourdaine. Pour accélérer votre transit, vous pouvez aussi utiliser du chlorumagène, dérivé sans goût du chlorure de magnésium que l'on trouve en pharmacie.

Le jeûne lui-même (durée : 3 jours)

Vous pouvez consommer à volonté de l'eau, des tisanes et, éventuellement, du bouillon de légumes sans sel… mais sans manger les légumes, même mixés.

Pendant toute la période de diète et de jeûne (6 jours dans cet exemple de protocole), pratiquez des lavements

(voir comment procéder dans notre encadré plus loin) et prenez soin de vous en suivant les conseils donnés plus haut.

Sortir du jeûne (J+1 à J+3)

Il est important de reprendre progressivement une alimentation normale, l'idéal est de refaire le chemin d'entrée en jeûne à l'envers.

- **J+1** : le matin, mangez une « bouillie cellulosique »*, puis consommez des jus, des soupes (avec les légumes), des purées ou/et des compotes.
- **J+2** : régime végétarien sans céréales et sans produits laitiers.
- **J+3** : régime végétarien.
- **Jours suivants :** retour à votre alimentation normale, profitez-en pour l'améliorer un peu, voire beaucoup. Cela sera plus facile au sortir d'un jeûne.

Le lavement

Les toxines des aliments mal digérés, les tensions émotionnelles, la paresse intestinale peuvent provoquer des déformations du côlon et la constipation. Plusieurs kilos de déchets peuvent stagner au niveau du côlon et provoquer fermentations et putrescences toxiques… qui passent alors dans la circulation et polluent le corps de l'intérieur. Le lavement nettoie en profondeur le gros intestin et lui permet de retrouver

pleinement ses fonctions d'absorption des nutriments tout en éliminant de notre organisme les toxines accumulées avec les années. C'est une méthode qui active les réflexes naturels, très efficace en cas de constipation et de ballonnements. Il renforce aussi le nettoyage d'une cure de détoxification, et est à ce titre considéré par certains comme la voie royale de la détoxification.

Le lavement en 7 étapes :

1. Mettez 2 litres d'eau tiède, minérale de préférence ou filtrée, dans un boc à lavement. Attention, car si l'eau est trop chaude ou trop froide, cela peut entraîner des spasmes avec douleurs.
2. Installez-vous dans une pièce où vous ne serez pas dérangé, à proximité des toilettes. Mettez le boc à 1,5 mètre au-dessus de vous, bien attaché.
3. Choisissez la position la plus confortable pour vous : sur le dos (jambes fléchies), sur le côté gauche (ramenez vos jambes vers vous) ou à quatre pattes.
4. Introduisez la canule éventuellement lubrifiée dans l'anus, ouvrez le robinet et efforcez-vous de prendre le maximum de liquide sans vous contracter, en respirant profondément.
5. Commencez par vous masser la partie basse du ventre (côté droit) pour aider à décoller les matières fécales. Remontez progressivement jusqu'à la côte droite puis continuez à masser en longeant la côte gauche. Redescendez le long du côté gauche du ventre.
6. Dès que l'envie se fait pressante, allez aux toilettes et laissez votre corps évacuer à son rythme sans forcer. Cela peut prendre 20 minutes.
7. Nous vous conseillons de vous reposer après, par exemple en prenant un bain. Le nettoyage peut donner lieu à l'expression d'émotions qui avaient besoin de sortir. Laissez faire.

Comptez une demi-heure pour le tout, une heure pour la première fois. Pour faciliter le travail d'élimination, il est recommandé de jeûner au jus ou à la soupe, 24 heures avant pour que les intestins soient moins chargés. Il est possible d'utiliser à la place de l'eau une infusion de camomille pour ses propriétés calmantes et adoucissantes ou une préparation à base de plantes de la marque Xantis® pour ses propriétés

détoxifiantes (voir notre complément en ligne). Il est possible d'en faire 1 à 2 par mois en entretien mais il est conseillé au début d'en faire tous les jours pendant une semaine. Elle est aussi appellée « hygiène intestinale Xantis ». Parfois des crises d'élimination ou la remontée d'anciens symptômes surviennent pendant cette période. Ils sont temporaires, il s'agit juste de processus de guérison qui devaient s'exprimer depuis longtemps.

Le lavement est déconseillée aux femmes enceintes (pas la douche rectale cependant la femme enceinte ne se massera pas le ventre), aux personnes souffrant d'hémorroïdes, ayant été opérées du système digestif depuis moins d'un an ou souffrant de saignements intestinaux ou anals. En cas de doute, consultez un thérapeute compétent.

LA DOUCHE RECTALE

C'est la version légère du lavement. Adaptez la façon de procéder en changeant la quantité d'eau indiquée. À la place de deux litres d'eau, utilisez seulement ½ litre.

La différence avec le lavement est qu'elle est plus facile à mettre en pratique car elle prend moins de temps, il n'est pas nécessaire de se reposer juste après et elle ne sollicite pas l'émotionnel (sauf exception). Le meilleur moment pour la pratiquer est le matin à jeûn. Elle déclenche un réflexe d'activation du péristaltisme et il est même conseillé de la faire tous les jours en cas de constipation. Cela permet d'activer un réflexe du corps.

APRÈS LE JEÛNE, PENDANT 10 JOURS (J+4 À J+13)

- Assainissez vos intestins avec de la chlorophylle ou de la propolis (voir notre complément en ligne).

- Réensemencez votre flore intestinale avec des probiotiques*.
- Profitez-en pour mettre en place une nouvelle hygiène alimentaire plus saine.

Au total, ce jeûne de 3 jours vous détoxifiera sur 9 jours (3 jours d'entrée, 3 de jeûne, 3 de sortie). L'entrée et la sortie de jeûne sont aussi détoxifiants tout en apportant de la variété au cours de la cure. Vous verrez comme une simple soupe sans sel peut paraître délicieuse après 3 jours de jeûne !

Pour votre première expérience du jeûne, et si vous n'êtes pas sûr d'avoir une bonne écoute de votre corps, faites-vous accompagner par un thérapeute expérimenté. Nous vous recommandons de le pratiquer la première fois dans le cadre d'une semaine « jeûne et randonnée ». Plusieurs organismes associent l'accompagnement au jeûne avec d'autres activités telles que le yoga ou la marche en pleine nature. C'est une façon agréable et sûre de s'initier.

LA MONO-DIÈTE, L'ALTERNATIVE FACILE AU JEÛNE

La mono-diète est plus facile que le jeûne. On mange à volonté le même aliment pendant quelques jours à 3 semaines. L'idée est qu'en mangeant uniquement le même aliment, facile à digérer, votre corps peut se concentrer sur la détox sans pour autant s'épuiser à gérer le jeûne. La détox est moins profonde, mais reste bien moins exigeante et plus confortable, ce qui fait que l'on peut facilement tenir plus longtemps.

Vous choisirez un aliment de saison, sain et facile à digérer. La monodiète de Nutella® ou de glaces n'est pas recommandée. Orientez-vous plutôt sur la patate douce, le riz complet ou semi-complet, le quinoa, la pomme (ou pomme cannelle, bonne pour le cholestérol), la banane ou le raisin. À noter que ce dernier, s'il est pris en trop grandes quantités, peut refroidir encore plus les frileux. L'été est une bonne occasion de faire des cures de fruits, car ils sont de nature rafraîchissante et on a, en général, moins d'appétit dans la saison chaude.

Quelques conseils pour réussir votre mono-diète

- Encadrez la mono-diète de 2 jours de transition avant (légumes variés sous toutes leurs formes : purées, soupes, jus, crus ou cuits…) et 2 jours de sortie après, comme l'exemple du jeûne. Il n'est pas nécessaire de prendre de la bouillie cellulosique. Ces transitions réduiront le risque de crise curative et rendront la cure plus facile car variée. Avec cet encadrement de 4 jours (2+2), une mono-diète de 3 jours, correspondra à 7 jours de détox (4+3), mais avec une entrée en douceur et surtout de la variété, qui vous permettra de tenir la cure totale plus longtemps.

- N'hésitez pas à manger de petites quantités dès que vous avez faim, mais laissez au moins 2 heures entre 2 repas. Au début vous mangerez beaucoup, mais rapidement, vous mangerez de moins en moins.
- Buvez généreusement pour aider le drainage.
- Choisissez votre mono-diète en fonction de l'effet recherché : les fruits ou légumes cuits sont plus drainants alors que les crus sont plus vitalisants.
- Mangez des aliments de saison, crus en été et chauds en hiver (cuits à la vapeur). Privilégiez par exemple les petits légumes frais au printemps, les fruits ou légumes crus en été, le raisin ou les pommes en automne et les soupes de légumes ou céréales telles que riz ou quinoa en hiver.

- Optez pour le biologique ! Le but étant de purifier l'organisme, pas de le surcharger avec des produits chimiques.
- Préférez les aliments alcalins qui vont contrer l'excès d'acidité fréquente chez la plupart d'entre nous : patate douce, banane, châtaigne, légumes verts en général…

ENCORE PLUS FACILE QUE LA MONO-DIÈTE : LA CURE DE FRUITS OU DE JUS DE LÉGUMES

Nous proposons souvent quelques alternatives, plus souples et plus faciles à tenir que la mono-diète pure : les cures de fruits, de jus de légumes ou de soupes. Manger le même fruit, le même jus ou la même soupe, même en jouant sur les variétés (par exemple : raisins blancs et rouges) devient rapidement lassant. Jouer la variété de la même famille est bien plus agréable et amusant, sans réellement diminuer l'efficacité de la cure.

Nous conseillons les jus, plus faciles à transporter, détoxifiants, revitalisants et utiles pour nous débarrasser de notre acidité tissulaire. Idéalement, préparez-les à l'aide d'un extracteur* qui respecte plus les vitamines des légumes qu'une centrifugeuse. Cette dernière a du mal à extraire le jus de certains légumes et est aussi plus difficile à nettoyer que l'extracteur. Enfin, le jus de ce dernier se conserve 8 heures au frais, contre à peine 1 heure pour la centrifugeuse. Pour en savoir plus, voir

« Les super aliments », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »).

Nous déconseillons les cures de jus de fruits apportant trop de sucres rapides, car ils sont dépourvus des fibres qui ralentissent l'assimilation du sucre. De plus, quand vous prenez un verre de jus de 250 ml, vous buvez le sucre de 400 g de fruits entiers. En mangeant des fruits à volonté, vous avalerez presque deux fois moins de sucre qu'en prenant des jus à volonté ! Comme toujours, si vous êtes frileux, évitez les agrumes.

Une autre solution facilitée : le régime dissocié, qui s'apparente à plusieurs petites mono-diètes dans la même journée. Par exemple, banane le matin, poisson le midi et jus de légume ou soupe le soir.

Pour la durée, commencez modestement, 2-3 jours, plus les jours de transition. C'est déjà très bien. Inutile de commencer par une longue cure et d'abandonner à mi-chemin. Il est indispensable d'écouter et de respecter votre corps. Laissez-lui le temps de s'accoutumer à cet exercice. Si vous êtes inquiet à l'idée de vous lancer dans une longue cure, vous pouvez tester un jour de mono-diète ou de jeûne, sans encadrement, pour voir comment cela se passe.

Très vite vous prendrez plaisir à faire ces cures régénérantes.

LONGÉVITÉ : COMMENT RAJOUTER D ET DES ANNÉES À LA VIE ?

À partir de 50 ans, plusieurs fonctions commencent à baisser pouvant engendrer des problèmes de vue, d'audition, de mémoire, de libido et une sensibilité plus accrue aux infections.

Ces effets de la vieillesse sont provoqués plus rapidement en fonction de divers facteurs : génétique, alimentation et cuisson des aliments, sédentarité, stress, pollution, médicaments…

La science médicale nous dit que c'est l'hygiène de vie qui permet le plus efficacement de ralentir le processus de vieillissement. Il est donc important de s'y prendre le plus tôt possible afin de retarder l'usure organique, de prévenir la maladie et les désordres cités plus haut. Pour y parvenir, suivez les conseils qui suivent.

- **Adoptez une alimentation saine et variée**, contenant le moins de toxiques, la plus végétale et bio possible.
- Chaque jour, **buvez** au moins 1,5 litre d'une eau de qualité peu minéralisée.
- **Fractionnez vos repas** afin de les alléger. Vous prendrez 3 petits repas avec 2 pauses vers 10 h et 17 h. Si vous n'avez pas de carence, sachez que la frugalité est l'une des clés de la longévité. Toutefois, veillez à avoir suffisamment de vitamines, de minéraux et de protéines.
- **Créez une atmosphère joyeuse** à chaque fois que vous passez à table. Mangez des aliments qui vous font plaisir avec des personnes que vous aimez tout en prenant soin de faire les bonnes associations (voir « Les repas : l'équilibre est dans l'assiette », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »), de bien mastiquer et respirer.
- **Équilibrez vos repas**. Voici votre assiette idéale :
  - 60 % de légumes de saison, pour les fibres, les vitamines et les minéraux ;
  - 20 % de protéines (œuf ou poisson – 3 fois par semaine – ou viande – pas plus de 3 fois par semaine – ou légumineuse – lentilles, pois…). Les protéines doivent être apportées tous les jours et de préférence le plus tôt possible dans la journée (matin et midi) car elles permettent de fabriquer les

hormones, les enzymes et les neurotransmetteurs (voir « Protéines », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ») ;

- 20 % de céréales sans gluten (quinoa, sarrasin, riz), ou, au moins, éviter le blé ;
- allégez le repas du soir car nous n'avons pratiquement plus d'enzymes pour digérer. Vous pouvez aussi choisir de pratiquer une mono-diète de temps en temps (voir la fiche « Jeûne et mono-diètes »).

- **Réhydratez vos fruits secs** (noix, amandes, pistaches, cajou, graines de tournesol, etc.) **et séchés** (pruneaux, figues, etc.). Cela permet de réactiver les processus enzymatiques, d'augmenter l'apport minéral et de faciliter la digestion.
- **Privilégier les aliments à index glycémique bas.**

LES NUTRIMENTS DE LA LONGÉVITÉ

Veillez à ce que votre alimentation vous apporte le maximum :

- **D'enzymes.** Elles facilitent la digestion et font gagner en énergie. Elles sont contenues dans les légumes et fruits crus et disparaissent à la cuisson à partir de 40 °C, sauf en cas de cuisson à la vapeur douce (à 95 °C). Voir la fiche « Crus ou cuits » ;
- **D'antioxydants** qui vont lutter contre les radicaux libres et les effets du vieillissement. Ils sont contenus dans tous les pigments colorés des légumes et fruits frais.
- **Les plus riches** sont :
  - pour les légumes : haricots rouges, artichaut cuit, épinards, tous les choux, poivron rouge, etc.,
  - pour les fruits : baies d'açaï, noix de pécan, noisettes, pruneaux, raisin rouge, mûres, myrtilles, fraises, prune violette, grenade, orange, kiwi…
  - pour les herbes et épices : clou de girofle, curcuma, cannelle, origan, persil, romarin, gingembre…

- **De vitamines et oligo-éléments.** Ils protègent le corps et l'aide à mieux fonctionner.
  - Magnésium : cacao, légumes verts, oléagineux (amandes, cacahuètes…), céréales complètes, fruits séchés (pruneaux, etc.). C'est le minéral de l'énergie, de la mémoire et de la bonne humeur.
  - Vitamines du groupe B : céréales complètes, germe de blé, levure de bière, foie, poisson, viande, œufs, fruits secs (noix, amandes), légumes et fruits. Elles permettent un bon fonctionnement du cerveau et un bon niveau d'énergie.
  - Vitamine D : huile de foie de morue, poisson (hareng, sardine), bouillon de légumes, jaune d'œuf, foie, chocolat noir et soleil. Cette vitamine est primordiale pour une bonne santé et immunité et prévient les maladies neuro-dégénératives. Faites un test pour vérifier quel est votre taux. S'il est inférieur à 50 ng/ml de sang, il est recommandé de se supplémenter. Selon certaines études, les hommes ayant un taux supérieur à 50 ng/ml auraient deux fois moins de risques de développer un cancer de la prostate que ceux qui ont moins de 10.
  - Cuivre : foie, huîtres, chocolat noir, pommes de terre, fruits secs (noix, etc.) et séchés (raisin, etc.),

légumineuses (lentilles, etc.). Oligo-élément important pour notre système immunitaire.

- Germanium : champignons anti-cancer (cordyceps, reishi, maïtaké, shiitaké).
- Manganèse : germe de blé, noix, céréales complètes, ananas.
- Bêta-carotène (vitamine A) : tous les fruits et légumes colorés. Importante pour les yeux.
- Vitamine C : légumes colorés et crus (agrumes, brocolis, poivron, fraises, cassis). Pour la cicatrisation et nous protéger de l'oxydation.
- Vitamine E : huiles vierges d'olive et de colza, oléagineux (amandes, noisettes, etc.), épinards, avocat… Elle protège des maladies cardio-vasculaires.
- Coenzyme Q10 : viande, poissons gras (hareng, sardine), huile de soja, colza. Elle permet à nos mitochondries, les centrales d'énergie du corps, de mieux fonctionner.
- Sélénium : noix du Brésil, fruits de mer, poisson de mer, ail, oignon, foie, choux, viande. Antioxydant particulièrement important pour les hommes.
- Zinc : huîtres, foie, germe de blé, cresson, céréales complètes, jaune d'œuf, soja, poissons gras, crustacés, légumineuses. C'est un puissant antioxydant, de plus il favorise la cicatrisation ;

- **Des oméga-3.** L'alimentation actuelle est trop riche en oméga-6 pro-inflammatoires. Équilibrez les oméga-6 par un apport d'oméga-3 quotidien : poissons gras (sardine, maquereau, hareng…), huiles végétales de lin, cameline, chanvre, colza, œufs enrichis en oméga-3 ;
- **Des super aliments :** jus de légumes, algues, germe de blé, graines germées (brocoli, alfalfa, etc.), produits de la ruche (pollen frais, gelée royale), jus d'herbe, goji, ortie, etc.
- **des aliments lactofermentés*.** Introduisez-les progressivement car, malgré tous leurs bienfaits, ils peuvent accélérer le transit et pris en excès, ils acidifient l'organisme.

Limitez au maximum les aliments encrassants qui favorisent le vieillissement et la maladie.

Ce sont en particulier :

- les céréales avec gluten : orge, avoine et surtout le blé (semoule, pain, pâtes). Remplacez-les par le petit épeautre et les céréales sans gluten : riz, sarrasin, millet, amarante, quinoa…
- les produits laitiers qui déminéralisent et conduisent à l'ostéoporose. Le calcium du lait est moins assimilable par l'organisme humain que celui des végétaux. Il est aisé d'avoir un apport suffisant si vous consommez :

fruits secs (sésame, amandes) fruits séchés (figues, dattes), poisson (sardine avec les arêtes…), algue wakamé, tofu, persil, chocolat noir. Si vous ne pouvez vous passer de fromages, préférez ceux de chèvre et de brebis, plus faciles à digérer ;

- les excitants : alcool, café, thé noir, chocolat, sucre raffiné ;
- les aliments raffinés et blancs : sel, sucre, farines, céréales, huiles. Remplacez-les par les aliments complets : sel gris, rouge ou rose, sucre complet ou de coco, céréales complètes et huiles vierges de première pression à froid.

LES AUTRES CONSEILS POUR VIVRE LONGTEMPS EN BONNE SANTÉ

Faites un bilan complet auprès de votre médecin afin de vérifier si vous avez des déficiences. Si c'est le cas, comblez-les en prenant des compléments alimentaires adaptés à vos besoins (voir la fiche « Compléments alimentaires »).

Voici quelques plantes qui peuvent être intéressantes à cette période de la vie : échinacée, gingko biloba, ginseng, schizandra, ortie, prêle, ashwaganda. Bien entendu, vérifiez celles qui vous conviennent le mieux auprès de votre naturopathe.

Pratiquez une activité physique douce (yoga, marche, natation, qi gong, etc.) et régulière afin de :

- maintenir votre capital osseux qui décroît de 1 % par an, à partir de 35 ans ;
- garder le moral ;
- être en pleine forme ;

- éliminer les toxines ;
- vous oxygéner. Le manque d'oxygène fait vieillir plus vite. Pensez cependant à bien respirer pendant votre pratique.

Prenez soin de votre sommeil (voir la fiche « Sommeil »).

Si vous avez tendance à être stressé, suivez les conseils donnés dans la fiche « Comment gérer le stress ? ».

En fonction de votre tempérament, pratiquez l'une des deux techniques « santé » suivantes :

- **le bain dérivatif*** consiste à rafraîchir, dans un mouvement de va-et-vient, les deux plis de l'aine et le périnée, au minimum 10 minutes et jusqu'à 30 minutes par jour. Il permet :
  - d'activer la circulation,
  - d'éliminer les graisses brunes* et autres déchets,
  - de régénérer l'organisme et améliorer : vitalité, sommeil, surpoids, qualité de la peau, etc.
  - il existe une méthode plus pratique, le Yokool®*, utilisant une poche de gel (consultez la fiche « Circulation » pour voir comment procéder ainsi que notre complément en ligne) ;
- **le bain hyperthermique du Dr Salmanoff** est particulièrement recommandé à partir de 50 ans. Il

existe trois différentes mixtures (bain jaune, bain blanc, bain mixte) à choisir en fonction de ses paramètres de santé. Ils permettent :

- d’activer la circulation,
- d’approvisionner les cellules en oxygène et en nutriments essentiels à leur survie,
- d’éliminer les toxines et les déchets organiques,
- d’accroître la vitalité, renforcer les tissus, régénérer et prévenir le vieillissement de tous les organes et de tous les systèmes du corps humain !

Pour avoir d’autres informations et savoir où vous en procurer, consultez notre complément en ligne.

MÉMOIRE : COMMENT RETROUVER D'ÉLÉPHANT ?

« J'ai la mémoire qui flanche. J'me souviens plus très bien… ». Notre société intellectuelle met notre cerveau, et tout notre système nerveux, à rude épreuve. C'est pourtant l'un des organes les plus solides du corps et, bien nourri, il pourrait fonctionner 300 ans en gardant les mêmes performances ! Mais s'il n'est pas alimenté correctement et si on l'arrose de neurotoxiques, tels les métaux lourds et les pesticides, il finit par fonctionner de moins en moins bien. Les autres causes souvent rencontrées sont : une alimentation déséquilibrée et carencée, un sommeil insuffisant, la prise de médicaments, les toxines (y compris celles de la constipation), la déprime, la fatigue, le stress (passager ou chronique)… Pas étonnant que beaucoup de personnes ont l'impression de perdre la mémoire et de manquer de concentration dès 40 ans, voire de plus en plus tôt. Bonne nouvelle – nous l'avons constaté à maintes reprises en consultations –, il suffit souvent de

lui donner l’entretien qu’il mérite pour que notre système nerveux retrouve son plein potentiel, pour toute la vie. En suivant les conseils qui suivent, vous pourrez optimiser votre mémoire, que vous soyez étudiant, chef d’entreprise ou retraité.

GARDEZ OU RETROUVEZ UN CERVEAU DE COMPÉTITION

Pour améliorer votre mémoire et le fonctionnement de votre cerveau, une alimentation saine, riche en vitamines, minéraux, enzymes et acides gras essentiels est primordiale ! En permanence, votre cerveau fabrique une quantité incroyable de neurotransmetteurs*. Plus vous l'utilisez, plus vous devez lui apporter les nutriments nécessaires.

Nous vous conseillons une alimentation :

- **équilibrée et digeste,** pour que les nutriments soient réellement assimilés. Si vous avez des problèmes de digestion, vous avez forcément des problèmes d'assimilation. Respectez les associations alimentaires (voir « Les repas : l'équilibre est dans l'assiette », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ») ;
- **de saison et locale,** ils sont plus denses en nutriments que les fruits mûris en cargo ou cultivés sans terre

(comme les tomates de culture hydroponique de votre supermarché !) ;

- **fraîche.** Afin de préserver les minéraux, consommez rapidement vos fruits et légumes. Afin d'optimiser votre digestion, commencez vos repas par une crudité (salade, courgette, champignon, fenouil, carotte, etc.) ou un jus de légume. Faites attention au mode de cuisson que vous choisissez (voir la fiche « Crus ou cuits ») ;
- **biologique,** c'est-à-dire sans toxines neurotoxiques et plus riche en micronutriments. Entre 50 % à 70 % des fruits et légumes conventionnels sont contaminés par au moins un pesticide. On retrouve dans certains plus de 10 pesticides différents (pommes, fraises, raisins). La plupart des insecticides sont neurotoxiques et/ou sont cancérigènes. Ces substances adorent se cacher dans le gras de nos neurones et s'accumulent années après années ;
- **riche en bons lipides :** les huiles végétales, les oléagineux, les olives et les avocats, ainsi que les sources d'oméga-3, indispensables pour que la paroi des neurones fasse mieux circuler les informations. De plus, ces aliments contiennent des antioxydants spécialisés dans le gras, notamment les vitamines A et E, protégeant ainsi notre système nerveux et notre système cardio-vasculaire ;

- **riche en « super aliments »** : germe de blé à saupoudrer sur les plats, graines germées, algues (en paillette, en tartare, spiruline, klamath, etc.), cacao cru, produits de la ruche (pollen frais et gelée royale), etc. Ils sont très riches en nutriments du cerveau ;

Buvez généreusement. Au minimum 1,5 litre par jour d'une eau peu minéralisée. Une déshydratation, même légère, influe sur le bon fonctionnement du cerveau.

Et respirez suffisamment. Votre cerveau consomme à lui seul 20 % de votre oxygène. Une respiration qui n'est pas suffisamment ample peut brider le fonctionnement de vos fonctions cognitives. Prenez régulièrement un bol d'air à l'extérieur, dans la nature. En cas de stress ou d'effort intellectuel intense, faites 3 respirations profondes et vous verrez vos performances revenir à la normale.

Évitez de consommer **:**

- **les excitants** (café, thé noir, chocolat, tabac). Le coup de fouet est suivi du coup de barre : ils boostent temporairement le cerveau, mais le fatiguent sur le long terme ;
- **trop de viandes,** acidifiantes, riches en purine et en gras saturés. N'en mangez pas plus de 3 fois par semaine (cela comprend la viande rouge et la

charcuterie). Les poissons gras contiennent des bons oméga-3 prêts à l'emploi pour notre cerveau, mais la mer étant de plus en plus polluée, prenez en même temps de la chlorophylle qui a la propriété d'absorber les métaux lourds et toxiques (chlorophylle des légumes verts ou de l'algue chlorella – cependant veillez à sa provenance, voir notre complément en ligne) ;

- **les aliments raffinés et blancs** (sel, sucre, céréales). Afin de préserver les minéraux, remplacez-les par les versions complètes : sel gris, rouge ou rose, sucre complet ou de coco, céréales complètes ou ½ complètes (pain complet au levain, quinoa, sarrasin, riz, etc.) ;
- **les sources d'intoxication** telles que l'eau du robinet (aluminium, chlore, pilule, antibiotiques…), l'alcool (l'effet se voit rapidement), les métaux lourds (mercure des amalgames dentaires), les pesticides (la plupart sont neurotoxiques)… qui entravent la circulation au niveau du cerveau et son bon fonctionnement.

LES NUTRIMENTS DE LA MÉMOIRE

Afin d'être à votre plein potentiel pendant la journée, il est conseillé d'apporter chaque jour, dès le petit-déjeuner et au déjeuner :

Acides gras oméga-3 : huile de lin, cameline, noix, colza, chanvre, petits poissons gras (sardine, hareng, anchois, etc.). Nous ne pouvons pas les fabriquer. Ils doivent donc être apportés quotidiennement surtout que l'alimentation actuelle est souvent trop riche en oméga-6. Les oméga-3 sont nécessaires pour tous les troubles de la mémoire et dans les cas de dépression, le cerveau étant essentiellement composé de phospholipides. Choisissez vos huiles vierges et de première pression à froid (voir la fiche « Huiles et graisses »).

Protéines : les protéines doivent être apportées tous les jours et de préférence le plus tôt possible dans la journée (matin et midi) car elles permettent de fabriquer les hormones, les enzymes et les neurotransmetteurs

essentiels pour transmettre des messages aux neurones. Alternez les sources de protéines animales et végétales : algues, oléagineux (noix, pistaches, cajou…), œufs ou poisson ou viande ou association de 2/3 de céréales + 1/3 de légumineuses, pour avoir tous les acides aminés (les composants de base des protéines) essentiels. Ils doivent en effet être apportés par l'alimentation car le corps ne peut les fabriquer.

Glucides de bonne qualité : fruits, légumes. Mais aussi légumineuses (lentilles, pois, haricots, fèves…) et céréales complètes : elles diffusent le glucose progressivement et apportent les vitamines de la mémoire. Le cerveau consomme 4 g de glucose par heure.

Vitamines du groupe B, bonnes pour la mémoire, bonnes pour l'énergie, bonnes pour le moral : céréales complètes, germe de blé, levure de bière, poisson, viande, œufs, fruits secs (noix, amandes), légumes et fruits.

Vitamine E : elle protège le gras du cerveau et de tout le corps : huiles vierges et de première pression à froid, oléagineux (amandes, noisettes, etc.), épinards, avocat… C'est une grande famille, de 7 vitamines différentes. Évitez les compléments de synthèse composés d'une

seule d'entre elles. Ils déstabilisent leur équilibre dans le corps et réduit, finalement, notre protection.

Vitamine C, pour le tonus et l'énergie du cerveau : dans les fruits et légumes.

Vitamine D : elle prévient les maladies neuro-dégénératives : huile de foie de morue, poisson (hareng, sardine), bouillon de légumes, lait, jaune d'œuf, chocolat noir, mais surtout le soleil (assez pour être halé, sans se griller). Cette vitamine est primordiale aussi pour une bonne santé et immunité. Faites un test pour vérifier quel est votre taux. S'il est inférieur à 50 ng/ml, il est bien de se supplémenter.

Magnésium, minéral du stress, de la mémoire et de l'énergie : cacao, légumes verts, oléagineux (amandes, cacahuètes…), céréales complètes, fruits séchés (pruneaux, etc.). Indispensable avec les vitamines du groupe B, en cas de stress et de grande activité intellectuelle.

Mais aussi :

- *calcium*, pour équilibrer le magnésium : fruits secs (sésame, amandes…) et séchés (figues, dattes), sardines avec les arêtes, algue wakamé, tofu, persil, chocolat noir 70 % de cacao ;

- *fer*, pour l'énergie et pour fabriquer des globules rouges qui nourrissent les neurones : foie, viande, crustacés, herbes (thym, persil), cacao, fruits secs (sésame, pistache) et séchés (pruneau), céréales complètes, œuf, épinard, lentilles ;
- *zinc* (comme le fer) : huîtres, foie, germe de blé, cresson, céréales complètes, jaune d'œuf, soja, poissons gras, crustacés, légumineuses ;
- *iode*, dont le manque peut favoriser l'hypothyroïdie, avec pour effet un ralentissement global du fonctionnement du corps : produits de la mer, dont les algues ;
- l'intérêt du *phosphore* pour la mémoire est remis en cause, mais en mangeant du poisson pour ses oméga-3, ses protéines de bonne qualité, son zinc, son calcium et son iode… Vous n'en manquerez pas de toute façon.

QUELQUES PETITS TRUCS POUR AIDER SA MÉMOIRE

Certaines plantes permettent de booster votre mémoire. Faites-vous des tisanes de gingko biloba, trois fois par jour. Cette plante favorise la microcirculation au niveau du cerveau et donc le bon fonctionnement de tous les neurones. C'est une plante anti-âge par excellence.

Nourrissez quotidiennement vos « 3 cerveaux » :

- le *cortex* ou cerveau de l'intellect aime la lecture, les documentaires, les études ou tout ce qui fait appel à la logique, à l'analyse. Il a besoin que l'on respecte des plages équitables de travail, de repos et de loisir ;
- le *cerveau limbique* ou cerveau des émotions nécessite que vous exprimiez vos émotions (si vous avez envie de rire, pleurer, chanter) et vos besoins ;
- le *cerveau reptilien* ou cerveau des instincts aime les activités manuelles (bricolage, jardinage, poterie, etc.), et corporelles (sport de combat, etc.) ainsi que le contact humain (massages, se prendre dans les bras,

relation sexuelle épanouie) et le contact avec les éléments (terre, eau, soleil, vent).

Pratiquez une activité physique, plaisante pour vous, au minimum 3 fois par semaine ou 30 minutes par jour afin d'oxygéner votre cerveau et de développer les connexions entre les neurones. Prenez soin de respirer suffisamment en même temps, ne travaillez pas en apnée. La pratique régulière de la méditation et du yoga permet d'augmenter l'attention et la concentration. Chez les personnes âgées, l'activité physique améliore les performances cognitives.

Dormez : faites en sorte de dormir suffisamment et d'avoir un sommeil réparateur (voir la fiche « Sommeil »).

Gérez votre stress car il est l'ennemi de la mémoire. Vous trouverez de précieux conseils dans la fiche « Comment gérer le stress ? ».

Musclez et stimulez votre mémoire par des exercices de gymnastique mentale le plus souvent possible :

- jouez à des jeux de réflexion tels que le sudoku, le Scrabble® ou les échecs ;
- amusez-vous à retenir les prénoms, noms de famille et numéros de téléphone de tous les gens que vous

rencontrez ;

- entraînez votre mémoire à court, moyen et long termes. Après avoir appris une nouvelle information, répétez-la 30 minutes après, puis dans les jours qui suivent pour ne pas l'oublier. Afin de retenir plus facilement, associez un son, une image et une émotion à l'information à mémoriser.

Si vous êtes frileux et avez des problèmes de circulation (particulièrement les nerveux et les lymphatiques), pratiquez le bain dérivatif* ou le bain hyperthermique du Dr Salmanoff (voir la fiche « Longévité »). Ils permettent d'activer la microcirculation au niveau du cerveau, de l'oxygéner et de régénérer l'organisme.

TRUCS ET ASTUCES « SPÉCIAL ÉTUDIANTS » POUR BIEN TRAVAILLER ET MÉMORISER

Rangez l'espace dans lequel vous travaillez. Votre bureau doit être ordonné. Gardez un seul dossier ou cours devant vous pour ne pas vous disperser. Faites des tas ou des pochettes par sujet, ainsi vous pouvez visualiser clairement ce qui reste à faire. Les idées apparaissent quand l'esprit est clair et vide.

Faites au minimum 10 minutes d'exercice de respiration (voir comment procéder dans la fiche « Comment gérer le stress ? ») ou de relaxation avant votre séance de travail ou de mémorisation. Diffusez en même temps une huile essentielle oxygénante telle que le pin, le sapin ou l'épinette noire. Mieux, faites un tour dans la nature : plusieurs études

montrent que nos performances cognitives et notre créativité augmentent dans la nature.

Faites une seule chose à la fois et allez jusqu'au bout de votre tâche avant de passer à autre chose.

Alternez entre-temps de travail et de récupération (en faisant un petit tour dans la nature).

Révisez, répétez, relisez (fréquemment, puis de temps en temps) les données apprises afin de les enregistrer sur le long terme. Si vous les apprenez et ne les révisez pas de nouveau quelque temps après, vous les oublierez définitivement.

PEAU :
QUAND LA BEAUTÉ VIEI

La peau est l'organe le plus important du corps humain. Elle représente une surface d'un peu moins de 2 m^2. Elle est l'un des 5 émonctoires, c'est-à-dire l'un des 5 organes spécialisés dans l'évacuation des déchets. Quand le corps est surchargé de toxines et de toxiques, les principaux organes d'élimination que sont le foie et les intestins ne peuvent plus faire leur travail correctement et passent le relais à la peau. Elle va alors se charger de les évacuer par la sueur mais aussi par l'expression de divers problèmes de peau.

Si vous souffrez de tels problèmes, la solution n'est pas d'administrer des crèmes, telles que la cortisone, qui ne vont en rien traiter la cause. Au contraire, ces traitements vont étouffer le problème et faire taire le signal d'alarme que le corps nous envoie pour nous faire réagir. Ces crèmes sont dramatiques car les déchets en excès ne peuvent plus sortir, engorgent nos tissus, s'accumulent de plus en plus jusqu'à créer un jour une maladie, ailleurs.

En naturopathie, l’objectif est d’abord de trouver et stopper la source des surcharges, puis de nettoyer et drainer les organes engorgés et, enfin, de les régénérer.

LES SOLUTIONS NATURELLES

NOURRISSEZ VOTRE PEAU DE L'INTÉRIEUR

Une bonne hygiène alimentaire est primordiale pour garder une peau belle et jeune ! La plupart du temps, elle permet de résoudre bien des problèmes dermatologiques. En plus, lorsque votre alimentation améliore la qualité de votre peau, c'est que tous vos organes à l'intérieur en ont profité… Vous êtes donc en meilleure santé de l'intérieur.

Limitez voire supprimez tous les aliments sources :

- d'acidité, surtout si vous avez des maladies de peau sèches (c'est-à-dire sans écoulement) : produits laitiers, viande, céréales raffinées, sucreries… (Voir « L'acidité et l'équilibre acido-basique », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies ») ;

- de mucosité, surtout si vous avez des problèmes avec écoulement : produits laitiers, excès de graisses et de sucres, farines blanches, céréales à gluten (contenu surtout dans le blé, mais aussi dans l'orge, l'avoine, le seigle et l'épeautre) ;
- d'histamine*, surtout si vous avez des problèmes immunitaires : fruits de mer, oléagineux, fraises, fruits exotiques, additifs alimentaires, choucroute, œufs, vins…

Testez pendant un mois la suppression totale des céréales à gluten et des produits laitiers. En effet, les problèmes de peau sont souvent dus à une intolérance alimentaire à ces aliments.

Un à deux soirs par semaine en fonction de votre motivation, pratiquez une mono-diète, c'est-à-dire mangez un seul type d'aliment que vous choisirez en fonction de la saison. Voir la fiche « Jeûne et mono-diète ».

Votre organisme en profitera pour se nettoyer et le résultat se verra petit à petit sur la peau.

Apportez les éléments nutritifs essentiels pour avoir une belle peau. Introduisez-les en priorité par l'alimentation et, si ce n'est pas suffisant, en complément :

- eau de qualité peu minéralisée (voir « Bien s'hydrater, que boire ? », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ») ;
- bêta-carotène (il donne naissance à la vitamine A) : foie, œufs, légumes orange et vert foncé ;
- vitamine C : agrumes, cassis, crucifères, poivron, fraise, kiwi ;
- vitamine E : huiles vierges d'olive et de colza, fruits secs (amandes…), germe de blé ;
- vitamines du groupe B : céréales complètes, germe de blé, levure, poisson, viande…
- zinc : huîtres, foie, germe de blé, céréales complètes, jaune d'œuf, soja, poissons gras…
- silice : ortie, céréales complètes, banane, ail, oignon…
- oméga-3 : poissons gras, huile de colza, lin… (Voir « Quelles huiles utiliser ? », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »). Antioxydants car ils contrent les effets du vieillissement. Vous les trouverez dans les fruits, les légumes et les « super aliments »*: algues, graines germées, produits de la ruche (pollen frais, gelée royale…), cacao cru, etc.

DÉBARRASSEZ-VOUS DES TOXINES

Nettoyez votre peau de l'extérieur… et de l'intérieur.

- Brossez-vous tous les jours le corps avec une brosse pour le corps en poils naturels . Voir comment procéder dans la fiche « Circulation ».
- Pratiquez un exercice physique qui vous fasse transpirer au moins trois fois par semaine.
- Pratiquez 10 minutes d'exercices de respiration par jour. Voir la fiche « Les voies respiratoires ».
- Faites un sauna ou un hammam une fois par mois en fonction de votre vitalité. À oublier si vous avez déjà des éruptions cutanées.
- Pratiquez le sauna facial : pendant 15 minutes, penchez votre tête au-dessus d'un bol d'eau bouillante dans lequel vous aurez pris soin de rajouter 6 gouttes d'huiles essentielles (facultatif). Couvrez votre tête avec une serviette.
  - Une fois par semaine pour les peaux normales, grasses et mixtes.
  - Une fois toutes les 2 semaines ou une fois par mois pour les peaux sèches.
- Idéalement, après le sauna facial, faites une exfoliation de la peau pour éliminer les cellules mortes et rendre la peau plus éclatante. Choisissez entre un gommage (voir la recette ci-après) ou une application simple de gel d'aloe vera qui a des propriétés exfoliantes douces.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE PEAU

PEAU NORMALE

C’est une peau équilibrée qui ne présente aucune imperfection. Dans ce cas, l’objectif est de maintenir cet équilibre.

Nourrissez votre peau avec des huiles végétales de : jojoba, macadamia, onagre…

PEAU SÈCHE

Elle est souvent due à un manque d’eau et d’acides gras oméga-3.

Utilisez en externe des huiles végétales de : jojoba, argan, avocat…

PEAU MATURE

C’est une peau plus sèche car en vieillissant la production de sébum (sécrétion grasse produite par la peau ou le cuir chevelu pour se protéger des agressions extérieures) diminue.

Prenez soin d’elle avec des huiles végétales de : jojoba, argan, avocat…

Peau grasse

Elle est due à un taux trop élevé de sébum.

Soignez-la avec des huiles végétales de : jojoba, argousier, pépin de raisin… En plus des conseils généraux, apportez des aliments soufrés (assainissants de la peau) par l’alimentation : ail, oignon, échalote, poireaux, ciboulette…

Pratique : pour assécher un bouton d’acné ou d’herpès (dès son apparition), appliquez une goutte d’huile essentielle d’arbre à thé directement sur le bouton, 2 à 3 fois par jour.

Peau mixte

Elle présente des zones grasses ainsi que des zones déshydratées.

Chouchoutez-la avec des huiles végétales de : jojoba, argousier, pépin de raisin…

LES BONS GESTES

Utilisez des produits naturels et biologiques. Privilégiez les magasins spécialisés et non les supermarchés. On trouve aujourd'hui des produits de bonne qualité à des prix très raisonnables.

Apportez les bons nutriments à votre peau (voir plus haut). Consommez quotidiennement un ou plusieurs jus de légumes par jour donne rapidement un effet bonne mine.

Nettoyez votre visage matin et soir.

N'utilisez pas de savon pour nettoyer votre visage (voir recette ci-après). En effet, il assèche et détruit le film hydrolipidique qui protège votre peau.

Après le nettoyage, tapotez votre peau à l'aide d'un coton et d'une eau florale (achetée en boutique bio). Elle permet d'enlever les derniers résidus et rééquilibre le pH de votre peau. Les plus polyvalentes sont la lavande et le

géranium rosat. Mais vous pouvez également choisir en fonction de l'odeur qui vous plaît.

- Bleuet : décongestionne le contour de l'œil.
- Camomille : apaisante, anti-inflammatoire, cicatrisante, antirides.
- Lavande vraie : assainissante, apaisante, anti-inflammatoire, cicatrisante, antirides.
- Rose : antirides, tonique, astringente, régénérante.
- Géranium rosat : assainissante, apaisante, anti-inflammatoire, cicatrisante, anti-hémorragique, tonique, raffermissante et antibactérienne.

Le matin, après le nettoyage de votre peau (et le soir si votre peau tiraille), nourrissez-la avec une huile végétale adaptée ou un mélange (huile végétale + huiles essentielles) que vous composerez vous-même. Vous pouvez rajouter 1 % d'huile essentielle dans votre préparation. Soit 35 gouttes d'huiles essentielles pour 100 ml d'huile.

QUELLES HUILES ESSENTIELLES POUR UN EFFET ?

Assainissant et anti-infectieux : bois de rose, lavande vraie, géranium rosat…

- Antirides : bois de rose, carotte, rose de damas, ylang-ylang…

- Apaisant et anti-inflammatoire : camomille romaine, lavande vraie, géranium rosat…
- Multi-usages : la lavande vraie, qui est à la fois assainissante, régénérante, apaisante et anti-inflammatoire.

LES RECETTES BEAUTÉ DE NOS GRANDS-MÈRES

Nettoyant pour le visage ou liniment oléo-calcaire

25 ml d'huile d'olive ou de sésame de qualité biologique + 25 ml d'eau de chaux (dans certaines pharmacies ou sur le site Internet Aroma-Zone®)

Mélangez énergiquement avec une spatule jusqu'à obtention d'une texture plus épaisse. C'est prêt ! Secouez la bouteille avant chaque application. Utilisez-le comme un démaquillant normal.

Gommage tous types de peaux

1 cuillerée à café de poudre d'amande + 1 cuillerée à café d'eau florale + ½ cuillerée à café d'huile végétale de jojoba bio + 1 goutte d'huile essentielle au choix (facultatif)

Mélangez tous les ingrédients. Étalez sur la peau, laissez agir de 10 à 15 minutes puis effectuez des massages circulaires doux. Nettoyez à l'aide d'un coton imbibé d'eau florale.

1 à 2 fois par semaine pour les peaux normales et grasses.

1 fois tous les 15 jours jusqu'à 1 fois par mois pour les peaux sèches et irritées.

Masque pour le visage

1 cuillerée à soupe d'argile rouge ou d'argile verte pour les peaux grasses/d'argile rose pour les peaux ayant tendance aux rougeurs/d'argile blanche pour les peaux normales, sèches et mixtes + 2 gouttes d'huile de jojoba + ½ cuillerée à café d'une eau florale + 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle (facultatif)

Laissez poser environ 15 minutes sans laisser sécher. Puis rincez à l'eau tiède.

1 à 2 fois par semaine.

Lotion après rasage pour Monsieur

Utilisez simplement du gel d'aloe vera pur. Cette plante est cicatrisante, régénérante, hydratante. De plus, elle a un effet antirides, ne laisse pas la peau grasse et ne pique pas sur les plaies.

RÉGIMES : POURQUOI NE MARCHENT-ILS JAMAIS LONGTEMPS ? ET LA SOLUTION

Pour construire et garder un corps beau et sain, se nourrir de façon équilibrée est une bonne stratégie pour éviter de reprendre ensuite, les habitudes qui nous ont menés au surpoids. En naturopathie, il est plus facile de rajouter de bons aliments à sa ration quotidienne que d'en supprimer les mauvais. Une alimentation qui nous nourrit convenablement fait disparaître fringales et compulsions, permettant de retrouver progressivement la ligne et l'énergie.

La plupart des régimes amaigrissants ne marchent pas et sont mauvais pour la santé physique comme psychique !

- **Pour la santé physique :** car ils sont souvent très déséquilibrés. Ils privent des nutriments nécessaires pour atteindre pleinement son potentiel.

Généralement, les personnes qui font des régimes souffrent déjà de carences. Leur mauvaise hygiène alimentaire ne comble pas les besoins nutritionnels nécessaires à leur santé et les pousse à ingurgiter plus pour trouver un minimum de vitamines et de minéraux. Elles n'imaginent pas que l'intelligence de leur corps les pousse à manger plus, pour combler leurs déficiences. Quelles sont les conséquences lorsqu'un régime restrictif les carence ? Les met en danger ? Et les affame, pour bien souvent les faire rechuter ? C'est le frustrant effet yo-yo qui leur fait reprendre le poids perdu, et souvent plus encore.

- **Pour la santé psychique :** car ils entraînent dans un cercle vicieux sans fin, de restrictions, de compulsions, d'interdits et de culpabilité. La frustration est mauvaise pour la santé psychique. Beaucoup de personnes, après avoir suivi plusieurs régimes, développent des troubles du comportement alimentaire, et des troubles psychologiques.
- Voici quelques exemples de régimes dangereux :
  - pratiquement *tous les régimes bannissent les graisses*. Or les acides gras essentiels doivent être apportés par l'alimentation, car le corps ne peut les fabriquer. Ils sont notamment nécessaires au bon fonctionnement du cerveau et, lorsqu'ils sont déficients, engendrent déprime, mauvaise humeur,

mémoire défaillante, fatigue… puis compulsion. Sachez aussi que les oméga-3 aident à la combustion des graisses. Il s'agit donc de choisir les bons lipides, mais de ne pas les supprimer totalement ;

– *les régimes hyperprotéinés* interdisent tous les aliments hormis la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Or toutes les protéines sont très acidifiantes et, en excès, elles encrassent l'organisme, fatiguent le foie et les reins. En fonction du « terrain » de la personne (âge, antécédents, carences…) et de la durée du régime, cela peut déclencher certaines affections. La plupart des maladies actuelles étant dues en partie à un excès d'acidité. Inutile d'en rajouter.

95 % des régimes échouent à long ou moyen terme ! Ne vous faites pas souffrir inutilement.

Après un régime restrictif, vous recommencez à manger normalement, c'est alors que les kilos reviennent… avec une reprise de poids, plus importante que celle de départ. Il s'agit de l'effet yo-yo bien connu. Le problème de fond est aggravé, les compulsions vers les aliments interdits beaucoup plus fortes. À mesure que les kilos augmentent

et/ou que les échecs se multiplient, le mal-être, la dévalorisation et le découragement s'amplifient.

Par ailleurs, l'alternance des périodes de restrictions et de compulsions dérègle totalement l'organisme, augmente les carences, le stress et la fatigue. Et mincir devient de plus en plus difficile.

MINCIR, OUI, MAIS AVEC PLAISIR…

Manger santé, oui, mais sans oublier le plaisir. C'est ainsi que vous assurerez la pérennité de votre perte de poids. Ce qui est surprenant, c'est qu'un certain nombre d'aliments procurent plaisir, satiété et favorisent la perte de poids. Combien de fois avons-nous entendu en cabinet « je mange plus et je maigris » ? La qualité des aliments compte plus que la quantité des calories qu'elles peuvent contenir.

Voilà pourquoi si vous souhaitez perdre du poids, puis rester mince tout en maintenant votre santé et votre bien-être, il est impératif que vous installiez durablement une nouvelle hygiène alimentaire.

- Donnez à votre corps tous les nutriments dont il a besoin, afin qu'une carence ne déclenche pas de compulsion. Sans compulsion, nous maigrissons bien plus rapidement sans effort de volonté, puisque le besoin a disparu. Voir la fiche « Surpoids et fringales ».

- Limitez les aliments à index glycémique élevés qui conduisent aux fringales et au cycle infernal du sucre et du stockage. Voir la fiche « Fringales en fin de journée ».
- Mastiquez longuement vos aliments, et passez au minimum 30 minutes à table. Nous avons pu observer lors de nos consultations que certaines personnes en surpoids réussissent à mincir en adoptant cette seule et unique règle.
- Respectez les bonnes associations alimentaires afin de garantir une bonne digestion pour mieux assimiler les nutriments et mincir. Voir la fiche « Digestion ».
- Bannissez tous les aliments auxquels vous êtes intolérant, ceux que vous digérez mal car ils peuvent être la cause de votre surpoids (voir « Les intolérances alimentaires », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies »).
- Remplacez tous les aliments « poison » par des aliments « santé ». Il peut y avoir un temps d'adaptation. Aujourd'hui, on trouve beaucoup d'équivalents santé, surtout en magasin bio. Testez des nouveaux goûts, créez ou apprenez de nouvelles recettes gourmandes. Surtout faites-vous plaisir. Manger sainement est un vrai délice ! Car plus vous faites du bien à votre palais et à votre corps, plus vous aurez conscience du plaisir de manger sain.

- Supprimez tous les plats préparés qui contiennent des additifs, et des exhausteurs de goût qui font manger plus, et donc vous font grossir. Selon certaines études, les substituts du sucre comme l'aspartame contribueraient à l'incidence de l'obésité et du diabète en déréglant notre goût du sucre et notre glycémie.
- Suivez tous les conseils alimentaires donnés au chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ».

Stoppez la boucle des régimes amaigrissants qui vous font prendre du poids et amenuisent votre santé !

Cependant, ayez conscience, qu'introduire de nouvelles habitudes alimentaires peut prendre du temps. Des années de mauvaises pratiques nutritionnelles ne se changent pas du jour au lendemain. Prenez votre temps et éduquez-vous progressivement. Brûler les étapes et vouloir aller trop vite peuvent vous faire plus de mal que de bien. Il est primordial que vous soyez patient et tolérant envers vous-même. Si c'est trop difficile, faites-vous accompagner !

On ne peut maigrir durablement qu'en changeant durablement ses habitudes de vie.

Comprenez bien que pour rester mince et en forme, il est nécessaire que vous mangiez mieux. Pas seulement pour quelques semaines, mais toute votre vie, avec quelques écarts que vous vous autoriserez de temps en temps, afin de ne pas vous couper de la vie sociale. Il y a tout un monde de gourmandise et de surprises, loin des sentiers battus d'une alimentation à base de pain, pâtes, viande, fromages, gâteaux et sucreries. Infiniment plus vaste et varié. Amusez-vous, explorez, inventez… Régalez-vous !

SOMMEIL : QUE FAIRE POUR NE PLUS MANQUER LE MARCHAND DE SABLE ?

Il n’existe aucune pilule, aucune plante qui remplace le sommeil. Le sommeil est vital. Il est primordial que vous respectiez vos besoins en dormant suffisamment et d’un sommeil réparateur !

En effet, bien dormir nous permet de régénérer notre corps et notre esprit, d’éliminer les déchets et l’excès d’acidité ainsi que de réparer nos tissus qui en ont besoin. C’est aussi durant la nuit que les enfants grandissent, notamment grâce à l’hormone mélatonine.

Un sommeil de mauvaise qualité va engendrer notamment fatigue, baisse de l’immunité, fringales et prise de poids, irritabilité et troubles de l’humeur. Cela va avoir des répercussions sur tous les systèmes du corps

qui vont moins bien fonctionner. Et cela se voit souvent dans le miroir le matin, nous n'avons pas le même teint après une bonne nuit.

Déterminez quel est le nombre d'heures optimales pour que vous soyez à votre plein potentiel. Il est généralement compris entre 7 et 8 heures mais ça peut être plus ou moins en fonction de votre profil. Trouvez la bonne quantité en fonction de vos besoins propres.

SOIGNEZ VOTRE FIN DE JOURNÉE !

En cas de problèmes d'endormissement, d'insomnies, de sommeil non réparateur ou de réveils nocturnes fréquents, voici nos recommandations :

- **adoptez les conseils d'une bonne hygiène alimentaire.** Une mauvaise digestion gêne la qualité du sommeil (voir la fiche « Digestion ») ;
- **supprimez les excitants à partir de 15 h :**
  - remplacez le café, maté, thé noir ou vert par des infusions ou de la chicorée,
  - remplacez le chocolat, les confiseries ou les gâteaux industriels par des pâtisseries que vous confectionnerez vous-même avec des ingrédients de qualité et non raffinés (voir le chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »). Le goûter idéal est composé d'un ou deux fruits ou compote ainsi qu'une petite poignée de fruits secs (amandes, noisettes, noix…),

  - remplacez les sodas ou jus de fruits du commerce par des jus de légumes ou laits végétaux…
- **pratiquez un exercice physique régulier** car le sport augmente la sécrétion de sérotonine permettant la fabrication de l'hormone du sommeil. Cependant, terminez votre activité à 20 h au plus tard ;
- **dînez plus légèrement** car le soir nous n'avons pratiquement plus d'enzymes pour digérer notre repas. Mastiquez bien afin de faciliter votre digestion.
  - Débutez par une crudité douce (mâche, endive, courgette…) ou un jus de légumes.
  - Évitez la viande rouge, les fritures, les plats tout prêts, les céréales à gluten (blé, pain, pâtes, seigle, avoine, orge, épeautre) et l'alcool qui perturbent notre sommeil.
  - Limitez les matières grasses (fromage, beurre, huile).
  - Prenez soin de respecter les bonnes associations alimentaires pour éviter l'indigestion (voir « Les repas : l'équilibre est dans l'assiette », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ») ;
- **finissez votre dîner 2 heures minimum avant votre coucher (dans l'idéal) ou si vous ne pouvez pas, faites un repas d'aliments très digestes ou une mono-diète** (voir la fiche « Jeûne et mono-diètes ») ;

- une à deux heures après le repas, **buvez des tisanes relaxantes :** fleur d'oranger, camomille, marjolaine, mélisse, verveine…
- **couchez-vous à heure fixe.** Notre corps adore le ronron du quotidien. Essayez de trouver l'heure du marchand de sable. En général, il passe à peu près toutes les 90 minutes.

Pour bien dormir, consommez chaque jour des aliments qui apportent les nutriments pour fabriquer plus facilement vos hormones du sommeil, à savoir :

- **magnésium :** cacao cru, céréales complètes (riz, quinoa, sarrasin, etc.), légumes verts, fruits secs (amandes…) ;
- **vitamines du groupe B :** céréales complètes, germe de blé, levure de bière, poisson, viande, œufs, fruits secs (noix, amandes)…
- **oméga-3 :** poissons gras, noix, huile de colza, œufs enrichis en oméga-3, mâche, laitue, pourpier…
- **zinc :** huîtres, foie, germe de blé, céréales complètes, poissons gras, légumineuses (lentilles…), etc.
- **tryptophane** (à 17 h et au repas du soir) car cet acide aminé favorise le sommeil. Vous le trouverez dans le poisson, les herbes (persil, menthe.), les produits laitiers non pasteurisés, les oléagineux (graines de

courge, sésame, tournesol.), les œufs (coque, mollet), les céréales complètes et les légumineuses (lentilles, etc.)… Vous le trouverez aussi dans la viande rouge et les fromages pasteurisés, mais comme il est difficile à digérer, il gêne plus le sommeil qu'il ne vous aide à bien dormir.

UNE CHAMBRE QUI FAVORISE LE SOMMEIL

Ne chauffez pas trop votre chambre et maintenez une température d'environ 18 °C, un excès ou une insuffisance de chaleur pouvant perturber votre sommeil. Pensez aussi à bien l'aérer pendant la journée.

Investissez dans une bonne literie. Choisissez de préférence un lit en bois, un matelas en fibres naturelles et utilisez des draps en coton.

Pendant la nuit, gardez les volets ou rideaux fermés pour permettre la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Celle-ci est particulièrement gênée par la lumière bleue.

Ne mettez pas d'ordinateur ou de télévision dans votre chambre, les ondes électromagnétiques pouvant entraîner des difficultés d'endormissement. Par ailleurs, 2-3 heures avant le coucher, limitez l'utilisation des écrans et préférez la lecture qui prépare au sommeil.

Éteignez votre portable avant de vous coucher pour éviter toute perturbation électromagnétique pendant le sommeil.

Orientez votre lit de sorte que vous dormiez la tête au Nord, à l'Est ou au Nord-Est.

Préparez votre sommeil grâce à différentes techniques qui ont fait leurs preuves

Testez-les toutes et observez celles qui vous conviennent le mieux. Vous pouvez aussi alterner les pratiques pour varier les plaisirs.

- Prenez une douche, un bain ou bain de pieds chaud. Vous pouvez ajouter du gros sel de mer à l'eau de votre bain. Cela aura pour effet de décharger toutes vos émotions et tensions de la journée et de vous préparer à bien dormir. 300 à 500 grammes de sel d'epsom dans le bain sont particulièrement efficaces après une journée stressante.
- Juste avant de vous coucher ou en cas de réveil nocturne : adoptez la relaxation, la méditation ou la respiration ventrale ou alternée (voir la fiche « Comment gérer le stress ? »).
- Sachez que lorsque vous pratiquez ce genre d'exercices, votre corps se régénère comme si vous

dormiez ! En effet, une relaxation ou méditation permet de récupérer environ 5 fois le temps de sommeil.

- Investissez dans un diffuseur d'huiles essentielles et diffusez chaque soir dans votre chambre 20 minutes avant de dormir une ou plusieurs des huiles essentielles suivantes (de qualité biologique et chémotypée) : lavande, marjolaine à coquille, orange ou petit grain bigarade. Vous pouvez aussi mettre 3 gouttes d'une de ces huiles ou du mélange sur votre oreiller.

Des problèmes de sommeil peuvent aussi être dus à un stress passager ou/et mal géré. Suivez donc les conseils donnés dans la fiche « Comment gérer le stress ? » pour apprendre à lâcher prise !

STRESS : COMMENT LE GÉRER ?

Le stress, bien que positif, nous permet d'agir et de réussir des défis. S'il est mal géré, il entraîne tensions, crampes, fatigue, moral en dents de scie, hypoglycémie et fringales et peut affecter tous les systèmes du corps. Il peut faire naître et accentuer des problèmes digestifs, gynécologiques, des troubles du sommeil et de la mémoire, des infections à répétition et cette liste n'est pas exhaustive.

Tous ces symptômes sont souvent dus aux carences en minéraux qu'il provoque. En effet, s'il est permanent, le stress acidifie l'organisme qui pour maintenir l'équilibre, va chercher des minéraux (dans les ongles, cheveux, dents puis les os) pour tamponner cette acidité. Cette dernière oxyde nos cellules qui vont vieillir prématurément.

PRIVILÉGIEZ UNE ALIMENTATION VITALISANTE

En apportant les nutriments nécessaires à votre corps vous lui redonnez la capacité de s'adapter au stress. En effet, il faut un certain nombre de nutriments pour fabriquer les hormones et les neurotransmetteurs pour faire face au stress, notamment la dopamine qui nous dope le matin, et la sérotonine qui nous rend sereins le soir. Pour cela, votre alimentation devra être reminéralisante et désacidifiante.

Limitez voire supprimez tous les aliments acides et acidifiants, pourvoyeurs de minéraux, tels que les aliments raffinés (tous les aliments « blancs » : sel, sucre, pain blanc, huiles hydrogénées) et trop cuits, les laitages (lait, yaourt, fromage, crème, beurre), les excitants (café, thé noir, chocolat, alcool, tabac même, si ça ne se mange pas…), les plats préparés, les fruits et légumes conventionnels puisque les pesticides et produits chimiques acidifient l'organisme. Voir « L'acidité et

l'équilibre acido-basique », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies ».

Privilégiez tous les aliments alcalins et riches en minéraux qui vont contrer l'excès d'acidité :

- tous les légumes frais de saison, les herbes fraîches, les graines germées, les algues ;
- les oléagineux : pignon, sésame, noisette, amande sans la peau car elle est acidifiante. Vous pouvez l'enlever facilement en la faisant préalablement tremper 4 heures dans l'eau ;
- remplacez les féculents acidifiants (pain, pâtes, avoine…) par ceux basifiants : châtaigne, patate douce, pomme de terre, courge, manioc, ignam ;
- les jus verts sont riches en chlorophylle qui oxygène l'organisme, rétablit l'équilibre acido-basique et redonne de l'énergie.

En ce qui concerne les boissons :

- buvez au minimum 1,5 litre d'eau par jour pour éliminer les toxines acides ;
- bannissez l'eau du robinet très acidifiante par les nombreux toxiques qu'elle contient. Si votre budget ne vous permet pas d'acheter une eau en bouteille de qualité, filtrez-la (voir « Bien s'hydrater, que boire ? », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »).

- remplacer le café ou le thé noir par du thé vert (antioxydant) et des tisanes d'ortie / prêle (minéralisantes) et de valériane, aubépine ou mélisse (relaxantes et très efficaces pour calmer le « petit vélo dans la tête ») ;
- remplacer le lait de vache par des laits végétaux : riz, amande, noisette… qui contiennent de bons acides gras ;
- remplacez les jus de fruits du commerce, tout prêts et riches en sucre, par des jus de légumes et/ou d'herbes (blé, orge) et de fruits que vous aurez pris le soin de concocter avec un extracteur de jus. Voir « Les super aliments », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ».

Préférez tous les aliments d'agriculture biologique exempts de produits chimiques, dont certains neurotoxiques.

Utilisez des huiles vierges de première pression à froid. Voir « Quelles huiles utiliser ? », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ».

Favorisez les acides gras poly-insaturés qui sont les nutriments du système nerveux : huile de poisson des mers froides, huile de lin, colza, cameline, chanvre.

Préférez les fruits doux de saison (banane, melon, pastèque, poire, pomme douce, pêche, kaki, olive noire) **et les fruits séchés** (datte, figue… prenez soin de les réhydrater pendant 4 heures et jetez l'eau sucrée) aux fruits acides et pas assez mûrs (agrumes, pomme verte, kiwi, abricot, olive verte).

Prenez soin de votre digestion en :

- mâchant suffisamment vos aliments pour les rendre bien assimilables et digestes ;
- mangeant les fruits frais loin des repas ;
- consommant des aliments qui se digèrent facilement ;
- en ayant suffisamment de légumes à chaque repas. Ils devraient en représenter au moins un tiers, voire la moitié (en poids) (voir la fiche « Digestion »).

Ne mangez pas de viande plus de 3 fois par semaine (dont une fois de la viande rouge ou de la charcuterie) car l'excès de viande acidifie et rend agressif.

Pratiquez les mono-diètes de saison pour gagner en énergie. Mais évitez de sauter un repas dans la journée, votre corps le considère comme un stress.

Revitalisez votre organisme en consommant des super aliments. Ce sont des aliments qui contiennent une plus forte concentration en éléments essentiels à une bonne

santé : vitamines, oligo-éléments, enzymes, antioxydants… En voici quelques-uns :

- légumes : le chou kale et les autres choux, graines germées, jus de légumes ;
- fruits frais et séchés : baies d'açai, bleuet, baies de gogi, grenade, myrtille, lucuma…
- plantes en poudre : maca, graines de caroube, fèves de cacao cru, ortie…
- algues : spiruline, klamath, chlorella…
- produits de la ruche : pollen frais de châtaignier, propolis, gelée royale.

Apportez tous les jours les nutriments dont votre système nerveux a besoin pour être à son plein potentiel :

- magnésium : minéral du stress et de l'énergie. Vous le trouverez dans le cacao cru, céréales complètes, légumes verts, fruits secs, la banane, les noix, amandes et noisettes ;
- vitamines B (surtout B1, B5, B6 et B9) : les vitamines de la mémoire, de la gestion du stress, de l'énergie et accessoirement des beaux cheveux. Vous les trouverez dans le germe de blé, céréales complètes, poisson, viande maigre, levure de bière, foie, champignon, graines de tournesol, viande, jaune d'œuf, bananes, légumes ;
- oméga-3 : poissons gras, noix, huile de colza, œufs enrichis en oméga-3, mâche, laitue, pourpier ;

- vitamine C : pour fabriquer plus de dopamine si vous sentez un manque d'énergie ;
- tryptophane (à 17 h et le soir) : oléagineux (graines de courge, sésame, etc.), poisson, viande, œufs, mais aussi banane et chocolat (à 70 % de cacao au minimum).

Lors de nos consultations, nous constatons malheureusement souvent que l'alimentation ne suffit pas pour contrer les désordres liés au stress et qu'il est nécessaire d'apporter en plus des compléments alimentaires.

Pour beaucoup de personnes habitant dans les grandes villes et plus soumises au stress, il est nécessaire de faire des cures plusieurs fois dans l'année.

Prenez contact avec votre thérapeute pour qu'il vous conseille le programme à suivre en fonction des éléments qui vous caractérisent. Voir « Le stress », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies ».

PRATIQUEZ UN EXERCICE PHYSIQUE RÉGULIER

Un exercice adapté désacidifie l'organisme (pas quand il s'agit d'un sport trop intense), libère les tensions du système nerveux, permet la sécrétion d'endorphines qui sont les hormones de la bonne humeur. Il permet l'oxygénation et la vascularisation de l'encéphale permettant une meilleure clarté mentale et une synchronicité des cerveaux gauche (logique, analyse) et droit (intuition, créativité).

- L'idéal est de pratiquer 2 ou 3 × 1 heure d'exercice dans la semaine + 30 minutes les autres jours. Si vous manquez de temps, chaque jour, faites une partie de votre trajet vers votre travail à pied, aérez-vous l'esprit et marchez 10 minutes pendant vos pauses, prenez les escaliers plutôt que l'ascenceur… Tous les petits exercices comptent.
- Choisissez une activité en fonction de votre tempérament :
  - un sport qui vous défoule tel qu'un sport d'endurance : jogging, sport de combat ;

  - qui vous calme : yoga, qi gong, marche en forêt ;
  - et surtout un sport qui vous amuse ou vous donne du plaisir !
- Associez-y toujours la pratique d’une respiration lente et consciente. Cela vous permettra de revitaliser votre organisme et encore plus si vous êtes en contact avec la nature.
- N’oubliez pas l’échauffement et les étirements avant et après pour éviter crampes et blessures.

SOIGNEZ VOTRE PSYCHISME AFIN D'ÊTRE BIEN DANS VOTRE CORPS ET DANS VOTRE TÊTE POUR PRÉVENIR L'AGRESSIVITÉ ET LA DÉPRESSION

Prenez soin de votre sommeil. Aucune pilule ne remplace un temps suffisant de sommeil récupérateur. Voir la fiche « Sommeil ».

Accordez-vous des pauses et des temps de repos plusieurs fois dans la journée : petite balade, étirement, bâillement, auto-massage, relaxation, méditation, bain de pieds chaud le soir pour détendre et préparer au sommeil…

Aérez-vous l'esprit et changez d'air le plus souvent possible. Connectez-vous à la nature. Surtout si vous vivez dans une grande ville. Prenez des vacances

régulières même des courts week-ends… sans amener vos dossiers. Profitez du soleil dès que possible.

Apportez une nourriture quotidienne à vos trois cerveaux. Équilibrez votre vie en choisissant des activités complémentaires :

- *le cortex ou cerveau de l'intellect* aime la lecture, les documentaires, les études ou tout ce qui fait appel à la logique, à l'analyse. Il a besoin que l'on respecte des plages équitables de travail, de repos et de loisir ;
- *le cerveau limbique ou cerveau des émotions* nécessite que vous exprimiez vos émotions (si vous avez envie de rire, pleurer, chanter) et vos besoins. Si vous n'arrivez pas à le faire, extériorisez vos tensions pour être dans l'action sous peine que ce trop-plein d'émotions se retourne contre vous et contre vos organes (peur-rein, colère-frustration-foie, tristesse-poumon, frustration-rate) : criez dans un oreiller pour éviter de déranger vos voisins, frappez dans un oreiller ou dans le vide, écrivez tous vos ressentiments sur un papier, lisez-le à voix haute autant de fois que nécessaire puis brûlez-le ;
- *le cerveau reptilien ou cerveau des instincts* aime les activités manuelles (bricolage, jardinage, poterie, etc.), et corporelles (sport de combats, etc.) ainsi que le contact humain (massages, se prendre dans les bras, relation sexuelle épanouie) et le contact avec les

éléments : terre, eau (des rivières, des cascades, de la pluie), feu (soleil), air (caresse du vent).

Faites au minimum 10 minutes de respiration profonde par jour car elle agit directement sur nos émotions ! Le stress rend notre respiration courte et saccadée et nous rend irritable ou hyperémotif en sous-oxygénant le cerveau. Si, lorsque vous n'êtes pas bien ou que vous constatez que votre respiration est saccadée, vous décidez consciemment de la modifier, en respirant lentement et profondément au moins trois fois : vos émotions vont s'atténuer.

EXERCICES POUR SE RECENTRER ET ÉVACUER LE STRESS EN QUELQUES SECONDES

- *Sept respirations complètes* (abdomen, thorax, clavicules) vont vous permettre de réduire le stress, la fatigue et les tensions, d'être plus détendu et de meilleure humeur.
- Dos bien droit, avec une main posée au-dessus du nombril, et l'autre sur votre cage thoracique, inspirez en gonflant le ventre comme un ballon sur 2 temps, soit à peu près 2 secondes (comptez 1, 2…), puis ouvrez vos poumons (sur 2 temps), et vos côtes (sur 2 temps) et bloquez votre respiration (sur 2 temps). Expirez en rentrant les côtes, puis le thorax et l'abdomen et bloquez de nouveau. Afin de vous aider à expulser l'air, vous pouvez effectuer une légère pression au niveau du thorax et du ventre.
- Vous pouvez aussi pratiquer *sept respirations ventrales* en inspirant sur 2 temps, avec une expiration sur 4 temps et une pause sur 8 temps. Cette façon de pratiquer libère les tensions, recentre et harmonise

toutes les fonctions. Elle renforce les bienfaits de la respiration ventrale qui calme le stress rapidement, favorise l'endormissement, la digestion et la récupération.

Vous potentialiserez les bénéfices de la respiration, en y associant **l'utilisation des huiles essentielles !**

- Diffusez 1 heure dans la journée (dans un diffuseur électrique) la préparation du mélange suivant : 2 gouttes de chacune des huiles essentielles d'orange douce, lavande officinale, petit grain bigaradier, ylang-ylang.
- Quand vous n'êtes pas chez vous, vous pouvez poser une goutte d'huile essentielle de petit grain bigaradier sur la face interne du poignet, ou sur un mouchoir, et la respirer profondément.
- Consultez l'excellent livre *Ma bible des huiles essentielles* de Danièle Festy (éditions Leduc.s) afin d'avoir de plus amples informations sur l'utilisation des huiles essentielles.

Brossez-vous le corps tous les jours avec une brosse en poils naturels. Cette pratique a une action harmonisante et relaxante, tel un massage. Les méridiens énergétiques et les points d'acupuncture sont stimulés et le système immunitaire est renforcé. Elle joue aussi sur l'aspect psychologique puisque par le toucher de sa peau et des

différentes zones de son corps, elle permet de renouer avec soi, de prendre conscience de son schéma corporel.

Si malgré tous ces conseils, vous ne ressentez pas d'amélioration, il peut être nécessaire d'être suivi par un thérapeute. Il n'est pas forcément nécessaire de faire de longues psychothérapies, certes intéressantes dans certains cas. Les thérapies brèves et comportementales telles que l'EFT, la sophrologie et l'hypnose ericksonienne apportent des solutions très rapides pour faire face au stress. Faites vous conseiller auprès de votre médecin ou de votre naturopathe. L'utilisation d'anxiolytiques et antidépresseurs ne doit être envisagée que si cela est nécessaire. Un travail personnel efficace et impliqué ainsi qu'une bonne hygiène de vie permettent souvent d'éviter les traitements chimiques.

SUCRE :
QUELLES SONT LES ALT

Il existe plusieurs types de glucides :

- les sucres simples ou monosaccharides tels que le fructose ou le glucose. On les trouve dans les fruits et le miel ;
- les sucres doubles ou disaccharides tels que le lactose (sucre du lait composé de glucose et de galactose), le maltose (sucre de malt) et le saccharose (sucre de canne ou de betterave composé de glucose et de fructose). C'est ce dernier que nous trouvons en magasin sous le nom de sucre ;
- les sucres complexes ou polysaccharides tels que l'amidon, la cellulose, la dextrine ou le glycogène qui proviennent des féculents comme les céréales (quinoa, blé, avoine, pâtes, pain…), les légumineuses (lentilles, pois…) ou encore la pomme de terre.

À l'état naturel, ces sucres simples ou complexes sont accompagnés de vitamines et de minéraux indispensables à leur assimilation. Ils sont alors une bonne source d'énergie. Cependant, lorsqu'ils sont raffinés (tous les

produits blancs : sucre, riz, pain, pâtes, céréales soufflées de type corn-flakes), notre corps doit utiliser des vitamines et des minéraux pour les assimiler. Comme ces aliments n'en contiennent pas, notre organisme va alors puiser les nutriments nécessaires dans ses réserves (cheveux, ongles, dents puis os et tous les autres tissus). Ces produits transformés acidifient donc énormément l'organisme et le déminéralisent. Consommés régulièrement, ils peuvent mener au diabète.

LES SUCRES ET LES GLUCIDES RAFFINÉS SONT-ILS SI NUISIBLES POUR LA SANTÉ ?

Oui ! En plus d'entraîner une carence en magnésium et en vitamines B menant au stress et à la fatigue, ils engendrent une hypoglycémie chronique ainsi qu'une dépendance au goût sucré. Le sucre blanc excite et déclenche un état de manque comparable aux drogues dures. D'ailleurs, les enfants hyperactifs ont souvent une « addiction » au sucre. Pour pouvoir s'en sevrer, il n'y a qu'une seule solution : supprimer pendant un mois tous les goûts sucrés (yaourts, gâteaux, café, boissons, y compris les édulcorants). Vous ne garderez que le sucre naturel des fruits (15 % de la ration quotidienne) et les glucides complexes tels que les céréales complètes et les légumineuses (maximum 40 % de la ration quotidienne). Certains vont plus loin et mettent en place le régime

paléolithique, sans céréale ni légumineuse. Les glucides ne sont apportés que par les légumes et les fruits.

Nos conseils :

- supprimez la consommation de tous les sucres raffinés contenus dans les produits industriels : boissons, yaourts, plats préparés, sucre blanc, viennoiseries, pain blanc… Attention : le sucre roux n'est que du sucre blanc coloré. Qu'il soit bio ou pas ;
- apprenez à lire les étiquettes afin d'éviter tous les sucres cachés qui font grimper votre taux de sucre dans le sang. N'achetez plus de produits contenant des ingrédients commençant par « sirop » ou « malto » ou se terminant par « ose » (dextrose, fructose, galactose, glucose, lactose, maltose, saccharose). Ce sont des « super sucres », ultra sucrants ;
- consommez plutôt les sucres sous forme de fruits, de céréales complètes et de légumineuses. Ces dernières apportent moins de glucides et plus de vitamines, minéraux et fibres. De plus, elles sont plus rassasiantes que les céréales par leur apport plus important en protéines ;
- pour sucrer vos gâteaux ou yaourts, utilisez plutôt des fruits séchés, réhydratés et mixés, de type pâte de dattes ou de figues ;
- si vous ne pouvez pas vous passez de sucre, utilisez plutôt un sucre transformé brut contenant encore ses

vitamines et minéraux tel que :

- *le sucre de coco*, notre préféré, à la saveur subtile et à l'index glycémique bas (environ 25),
- *les autres sucres bruts* : rapadura, sucre brut de canne. Vous les trouverez en boutique bio,
- *le miel* reste un compromis acceptable. Il est cependant préférable de le consommer seul pour bénéficier de ses multiples propriétés. En effet, il fermente quand il est pris avec d'autres aliments,
- *la stévia*, un édulcorant naturel sans aucune calorie, utilisé par les Indiens d'Amérique du Sud. Cependant, il possède un petit goût de réglisse qui ne plaît pas à tout le monde. De plus, utilisé hors repas ou en grande quantité, il trouble quand même notre perception du sucré.

- Limitez cependant leur consommation pour ne pas entretenir une appétence pour la saveur sucrée. Le meilleur sucre rapide étant celui des fruits : le fructose n'entraîne pas de sécrétion d'insuline comme c'est le cas pour les autres sucres. Cependant, ne confondez pas avec le fructose synthétique du commerce. Il n'a rien à voir avec le sucre naturel que l'on trouve dans les fruits et favorise la prise de poids au niveau du ventre (ce qui n'est pas le cas des fruits !).

Préférez le sucre de coco, il ne crée pas de pic de glycémie. Sinon, testez les sucres complets (avec parcimonie).

LA VÉRITÉ SUR L'ASPARTAME

L'aspartame est un édulcorant utilisé dans près de 5 000 produits industriels (bonbons, produits laitiers, boissons, vitamines des supermarchés…) et approuvé par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) en dépit de nombreuses études scientifiques démontrant son extrême dangerosité. Il a notamment été interdit au Japon au profit du stévia.

Dans l'organisme, il se transforme en plusieurs poisons : la dicétopipérazine, le méthanol et la phénylalanine.

Sa consommation régulière touche tous les systèmes et mène à des symptômes tels que :

- troubles de l'humeur : irritabilité, angoisse, dépression ;
- troubles de la mémoire ;
- fatigue, insomnie ;
- douleurs articulaires, crampes, engourdissements, spasmes, migraines ;
- acouphènes, vertiges, nausées ;
- baisse de la vue et de l'ouïe ;
- en plus de dérégler la glycémie comme tous les édulcorants intenses…

Bien que certains le recommandent encore dans les régimes amaigrissants, il n'y a aujourd'hui plus de doute qu'il favorise la prise de poids. Le cerveau, berné par le goût sucré, sécrète quand même de l'insuline entraînant hypoglycémie (chute du taux de sucre dans le sang accompagné de baisse d'énergie) et fringales… Ces dernières se transformant en kilos supplémentaires.

Pire encore, il est très fortement soupçonné d'être en partie responsable de maladies graves telles que : Alzheimer, Parkinson, fibromyalgie, sclérose en plaques, épilepsie…

SURPOIDS ET FRINGALES : COMMENT FAIRE POUR PERDRE DU POIDS DURABLEMENT ?

Afin de mincir durablement et de maintenir un poids optimal, un réapprentissage alimentaire est nécessaire. Il ne s'agit en aucun cas d'un régime avec son lot de frustrations et de punitions que vous suivez un temps limité pour reprendre ensuite vos mauvaises habitudes (voir la fiche « Régimes »). Ici, l'objectif est de vous rééduquer à manger sainement tout au long de votre vie en vous accordant quelques écarts de temps en temps. Nous vous recommandons de mettre en place des habitudes santé qui soient à la fois plaisir et faciles à mettre en œuvre au quotidien. Vous aurez ainsi plus de facilité à en faire des réflexes quotidiens dont vous ne pourrez plus vous passer. Cela vous permettra non

seulement de mincir mais aussi d’améliorer votre santé et prévenir les maladies sur le long terme.

LA RÈGLE N^{O} 1 POUR MINCIR COMME POUR BIEN DIGÉRER EST LA MASTICATION !

Mâchez vos aliments jusqu'à ce qu'ils deviennent liquides. Des récepteurs situés dans différents organes du corps (bouche, nez, foie…) permettent d'envoyer un signal de satiété. Il ne peut être déclenché qu'après un minimum de 20 minutes. Nous avons pu observer lors de nos consultations que certaines personnes ont réussi à mincir avec l'application de ce seul précepte.

MANGEZ EN CONSCIENCE EN PRATIQUANT LE YOGA DE LA NUTRITION

Il s'agit de nourrir tous les plans de votre être quand vous êtes à table afin de combler tous les besoins du corps. Grâce à cette pratique, vous n'aurez plus envie de vous jeter sur la nourriture pour combler un manque, donc vous mincirez.

- *Pour nourrir le plan physique :* il suffit d'appliquer la règle n° 1 (voir plus haut).
- Sur le plan énergétique : respirez lentement, profondément et prenez votre temps. Vous pouvez vous aider en posant vos couverts après chaque bouchée.
- *Sur le plan émotionnel :* prenez plaisir à ce que vous mangez (goût, odeur) en variant votre alimentation (afin d'éviter les carences causes des fringales) et en jouant sur la beauté de l'assiette (couleurs, textures, forme, disposition). Cela est très important pour ne pas générer de frustrations, d'ennui et de compulsions.

- *Sur le plan mental :* il s'agit de manger en conscience de tous ses faits et gestes. Il convient de ne pas faire une autre activité en même temps comme celle de regarder la télé ou de travailler car il a été démontré que vous avalerez 30 % en plus.
- Certaines personnes ayant des pratiques religieuses ou spirituelles ont l'habitude de remercier leur dieu, la nature ou l'abondance de l'univers. Manger avec *un fort sentiment de gratitude* renforce également le bien-être du repas.

VITALISEZ ET REMINÉRALISEZ VOTRE ALIMENTATION POUR ÉVITER LES COMPULSIONS

Les compulsions alimentaires ont souvent pour origine un manque de micronutriments. Votre corps sentant qu'il manque de vitamines ou minéraux, va engendrer la faim pour en obtenir suffisamment en vous poussant à manger plus… et vous faire grossir inutilement. Pour éviter cela, la solution est de manger mieux !

- Choisissez les bonnes associations alimentaires (voir le chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »).
- Apportez plus de vivant et de cru et utilisez une cuisson qui préserve les vitamines, minéraux et enzymes (voir la fiche « Crus ou cuits »). Le manque de ces derniers entraînant des carences et problèmes digestifs menant à une prise de poids.
- Votre assiette doit être composée à 60 % de légumes.
- Revenez à une alimentation simple, santé et naturelle. Bannissez tous les plats préparés bourrés d'exhausteurs de goûts qui poussent à manger plus.

- Limitez les aliments à index glycémique ou insulinique élevés qui font monter votre glycémie et engendrent des fringales : produits laitiers (lait, fromage, yaourt, crème), excitants (alcool, sucre, café), produits raffinés et déminéralisants n'apportant que des calories vides. Remplacez les aliments blancs (céréales, pain, pâtes, riz, huiles, sucre, sel) par leur version complète ou semi-complète : quinoa, sarrasin, huile vierge de première pression à froid, sucre complet ou de coco, sel gris.
- Rayez de votre alimentation les édulcorants (saccharine, cyclamate, aspartame). Ils perturbent vote perception du sucré et dérèglent votre organisme. Leur goût sucré dans la bouche, engendre une libération d'insuline préventive pour compenser la hausse du taux de sucre sanguin que votre corps imagine imminente. Si aucun autre sucre ne parvient dans le sang, une partie des réserves de glucides est décomposée entraînant une chute de la glycémie (taux de sucre dans le sang) puis une fringale (voir la fiche « Sucre »).
- Sortez de la monotonie en variant votre alimentation car la lassitude conduit aux fringales (voir la fiche « Fringales en fin de journée »). Ceci permet aussi d'éviter les carences fréquentes dues à une composition des repas fixes et rigides.

- Apportez chaque jour :
  - des protéines variées, en équilibrant protéines végétales et animales (voir « Protéines », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ») ;
  - des oméga-3 : poissons gras (sardine, maquereau, hareng, foie de morue…), huiles végétales de lin, cameline, chanvre, colza ;
  - des super aliments énergisants mais peu caloriques : jus de légumes, algues (spiruline), germe de blé, graines germées (brocoli, alfalfa, etc.), jus d'herbe d'orge ou de blé, baies de goji, champignons shitake, ortie, etc. ;
  - des vitamines et oligo-éléments anti-fringales :
    - magnésium (anti-fringales) : cacao, légumes verts, oléagineux (amandes, cacahuètes…), céréales complètes, fruits séchés (pruneaux, etc.),
  - vitamines du groupe B (anti-fringales) : céréales complètes, germe de blé, levure, foie, poisson, viande, œufs, fruits secs (noix, amandes), légumes et fruits,
  - chrome (régulateur de la glycémie) : végétaux feuillus non traités et céréales complètes, levure de bière, foie, rognon, germe de blé, pomme de terre, huîtres, champignon, betterave, oignon mûr, dattes…

AUTRES PRINCIPES « MINCEUR »

Faites le test des intolérances alimentaires et proscrivez tous les aliments auxquels vous êtes allergique ou intolérant. La consommation de blé et de lait de vache en excès est de plus en plus montrée du doigt dans la manifestation de maladies et de problématiques diverses telles que problèmes digestifs, prise de poids, dépendance, pour ne citer que les symptômes les moins graves… Normalement, leur usage devrait rester sporadique (pas plus de 3 fois par semaine) alors qu'ils sont souvent consommés à tous les repas. Plusieurs de nos clients ont réussi à mincir en remplaçant ces aliments sans réduire le nombre de calories de leur assiette.

Faites les bonnes associations alimentaires pour mincir en digérant plus rapidement (voir « Les repas : l'équilibre est dans l'assiette », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens »).

De 1 à 3 soirs par semaine, **pratiquez une mono-diète** (voir la fiche « Jeûne et mono-diètes »). Elle facilite la digestion, nettoie et fait mincir. Pour vous nettoyer en profondeur et perdre du poids plus rapidement, vous pouvez aussi instaurer une à deux journées complètes par semaine, sous forme de régime dissocié afin qu'il n'y ait pas de lassitude, c'est-à-dire un aliment par repas (exemple : banane le matin, poisson le midi et légumes le soir).

Le soir, **dînez tôt et de façon légère** ! Prenez exemple sur les pays européens du Nord tels que la Finlande, ou les gens mangent entre 17 h et 18 h. En effet, le soir, en plus de n'avoir presque plus d'enzymes nécessaires pour la digestion, le corps va stocker davantage s'il n'a pas le temps de digérer ! Et vous aller irrémédiablement prendre du poids ! Par ailleurs, une digestion tardive va fortement perturber votre sommeil. Dans tous les cas, essayez de ne pas dîner pas après 20 h. Et si vous vous couchez moins d'une heure et demie après avoir mangé, supprimez les féculents qui n'auront pas le temps d'être digérés et utilisés et vont être transformés en graisse durant la nuit. L'autre solution est donc de faire une mono-diète d'un fruit, légume de saison ou de prendre un jus de légumes. Ces aliments ayant besoin de très peu de temps de digestion, vous pourrez donc dormir sans être perturbé.

Même en cas de régime strict, **consommez chaque jour au minimum 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile** vierge de première pression à froid et **riche en oméga-3**. Ils sont nécessaires pour se sentir bien et de bonne humeur ce qui évitera les compulsions. L'organisme à besoin d'avoir suffisamment d'acides gras essentiels. Par ailleurs, ils permettent de déloger le cholestérol.

Pour mincir, c'est la quantité de glucides qu'il faut réduire, car tout excès de sucre se transforme en graisse et est stocké dans les cellules adipeuses. **Réduisez donc vos apports en pain, pâtes, viennoiseries, riz, pomme de terre…**

Dormez suffisamment et couchez-vous avant 23 h. Le manque de sommeil accentue la tendance à manger des aliments néfastes et à accumuler les kilos.

Veillez à mettre votre balance au placard et à ne la sortir au maximum qu'une fois par semaine pour vous peser, voire toutes les 2 semaines. Surtout pour les femmes qui grossissent en fonction de leurs fluctuations hormonales tout au long de leur cycle ! Ceci a pour conséquence de vous décourager, de vous culpabiliser, de vous déprimer et de vous conduire à manger pour vous réconforter !

Pratiquez un exercice physique régulier (au minimum 3 heures par semaine si possible) va vous permettre de brûler vos graisses, réguler votre faim, améliorer votre humeur et votre forme vous poussant à manger moins.

Si, en plus, vous couplez l'action du sport à l'utilisation de massage à la ventouse (juste avant le sport afin d'activer la combustion des graisses) et une huile minceur (voir encadré) cela vous permettra en plus de stimuler votre circulation, d'atténuer l'aspect « peau d'orange », de raffermir votre peau et de perdre entre 1 et 5 cm de tour de cuisses ! Cependant sachez que pour obtenir les premiers résultats, l'utilisation doit être quotidienne pendant au moins 3 semaines et de 5 minutes par zone. Puis quand votre objectif sera atteint, une à deux fois par semaine suffiront pour maintenir vos bénéfices acquis.

Prenez soin de vous et ménagez votre stress car il pousse à manger plus (voir la fiche « Comment gérer le stress ? »).

Lisez aussi la fiche « Régimes » pour comprendre pourquoi les régimes sont mauvais pour la santé et la minceur.

NOTRE HUILE DE MASSAGE MINCEUR AUX HUILES ESSENTIELLES

- Choisissez parmi les options suivantes, préparez le mélange :
- sur le moment : 15 ml (1 cuillerée à soupe) d'huile végétale de votre choix (huile végétale de thé vert ou si vous ne trouvez pas, prenez de l'huile d'avocat) + 3 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : pamplemousse, hélicryse (immortelle), genévrier ;
- à l'avance : 50 ml d'huile végétale de votre choix + 30 gouttes d'huiles essentielles.

MINCISSEZ GRÂCE À LA RESPIRATION !

Pratiquez 5 minutes de respiration « minceur » ou « kapalabhati », à jeun, chaque matin au réveil. Elle est utilisée avec succès en Inde dans les protocoles pour réduire l'obésité. Elle dynamise, nettoie en profondeur (sinus, poumons, sang), renforce les muscles et lutte contre les problèmes de poids. Elle consiste en une respiration rapide par petits soufflets, faisant se succéder inspirations passives et expirations actives ventrales, tout en contractant les abdominaux. Vous pouvez vous faire aider au début par un pratiquant du yoga.

- Commencez en concentrant votre attention au niveau du hara (zone située deux doigts en dessous du nombril et considérée en orient comme un point d'enracinement, de force et d'ancrage puissant).
- Posez les mains côte à côte sur votre bas-ventre et inspirez longuement et profondément par les narines, en remplissant bien vos poumons et en gonflant le ventre à l'inspiration.
- Quand vous ressentez bien cette partie du corps (hara), une chaleur peut apparaître. Faites-la descendre par votre intention mentale accompagnée par l'expiration, jusqu'au périnée (région située au niveau de l'entrejambe).

- Mentalement, et à chaque inspiration, visualisez que vous faites remonter cette énergie du périnée par la moelle épinière (colonne vertébrale = canal d'énergie) jusqu'au sommet du crâne. L'air monte dans la colonne vertébrale, passe les cervicales et arrive au crâne pour le nettoyer et le purifier de toutes les pensées indésirables.
- Puis à l'expiration, chassez l'air très vivement par le nez (exhalez l'air avec force et rapidité) grâce à une forte contraction de l'abdomen (avec une poussée vers l'arrière).

TRUCS ET ASTUCES

Mangez dans des petites assiettes, comme des assiettes à dessert. Il a été démontré que même si vous vous resservez, vous aurez tendance à manger moins. Votre cerveau aura l'impression d'avoir plus mangé. La même quantité paraît plus petite dans une grande assiette et plus grande dans une petite.

Juste après le repas, rincez votre bouche afin de couper les informations qui passent au niveau des récepteurs nerveux de la langue.

Si vous arrivez affamé à l'heure du repas, mangez un fruit (ou un légume ou 3 comprimés de spiruline disponible en boutique bio) 20 à 30 minutes avant. Ainsi, vous passez à table avec un appétit modéré, plutôt que de vous jeter sur votre assiette.

Buvez 20 minutes avant les repas, ou une heure après, mais pas pendant car cela dilue les sucs digestifs et entrave l'assimilation des nutriments. Si vous avez soif

pendant le repas, vous pouvez vous permettre de boire un verre d'eau à température ambiante mais pas plus.

Faites vos courses l'estomac plein et sans vos enfants qui peuvent vous tenter d'acheter des produits non diététiques.

Profitez au maximum des propriétés de la cannelle, de la cardamome, du carvi, du cumin, du curcuma et du gingembre. Ils stimulent le système digestif et accélèrent le métabolisme permettant de brûler plus de graisses donc de perdre du poids. Le poivre de Cayenne et le piment ont aussi ces avantages cependant nous ne les conseillons pas à tout le monde car ils ont tendance à irriter les intestins.

Les lendemains de « fête », prenez l'habitude de tout de suite rattraper les écarts de la veille, en reprenant vos bonnes habitudes et en instaurant une mono-diète pour le repas du soir. En effet, il vous sera très facile de perdre votre kilo superflu et de rétablir votre poids initial si vous prenez les choses en main tout de suite. En revanche, si vous attendez, et que vous laissez d'autres kilos s'installer, cela sera bien plus contraignant et prendra beaucoup plus de temps, ce qui est en prime démoralisant. Faites de cette recommandation une routine !

Si vous êtes une femme, tenez compte de votre cycle hormonal qui peut engendrer troubles de l'humeur et fringales. il vous sera plus facile d'installer de nouvelles habitudes alimentaires et de faire une diète si vous commencez après vos règles.

Surtout persévérez. Sachez qu'il est difficile au début de changer ses habitudes alimentaires mais qu'au bout de quelques semaines cela devient beaucoup plus facile. Vos nouvelles habitudes installées, vous n'aurez pas envie de revenir aux anciennes quand vous observerez toutes les améliorations que ce soit au niveau de la digestion, de l'énergie, du bien-être ou de la minceur.

VÉGÉTARISME OU OMNIVORISME : QUEL EST LE MEILLEUR RÉGIME ALIMENTAIRE ?

Nous avons deux courants qui s'affrontent et qui prônent chacun les vertus de son régime alimentaire, le définissant comme indispensable à une bonne santé, tout en rejetant catégoriquement les principes de l'autre.

D'un côté, les végétariens excluent de leur alimentation toute consommation de viande et de poisson tout en continuant à manger ce qui est issu du règne animal (lait, œufs, miel). Les végétaliens excluent même tout ce qui provient de l'exploitation des animaux et ne consomment donc que des végétaux. Le risque souligné par les détracteurs de ces régimes est l'apparition de carences.

À l'opposé, les omnivores ont un régime alimentaire comprenant des aliments d'origine animale comme

végétale. C’est l’alimentation « normale ».

Justement, remarquent ses accusateurs, quand on voit l’effet sur la santé de ce régime (cancers, maladies cardio-vasculaires et obésité), on ne peut que s’intéresser au végétarisme. Sans compter que l’on contribuerait ainsi à réduire les cruautés faites aux animaux. Le but n’est pas ici de rentrer dans le débat et les arguments de chacun. Mais plutôt de contrer les déviances qui se font des deux côtés en termes de santé.

En effet, certains omnivores mangent de la viande tous les jours, voire deux fois par jour ! Leur argument est double :

- la viande apporterait des protéines de meilleure qualité et, en l’excluant, cela peut engendrer des carences en protéines. C’est faux : il n’y a aucun doute aujourd’hui qu’il est tout à fait possible de se procurer tous les acides aminés essentiels (les briques de base des protéines) avec le régime végétarien s’il est bien mené ;
- le régime de nos ancêtres était majoritairement composé de végétaux et de viande à l’occasion. Le fameux régime chasseur-cueilleur. Et notre système digestif est optimisé pour cette alimentation. C’est un argument qui se tient.

RISQUE DE L'EXCÈS DE VIANDE POUR LA SANTÉ

D'autres études, des plus sérieuses et rigoureuses, montrent que l'excès de viande participe à la survenue des maladies inflammatoires de l'intestin, des cancers, des maladies cardio-vasculaires, du diabète de type 2 et de l'obésité. L'Organisation Mondiale de la Santé précise qu'une « consommation excessive de viande rouge ou en conserve peut être associée à un risque accru de cancer colorectal ».

Il est vrai cependant que les protéines doivent être apportées tous les jours (sauf en cas de diète momentanée) étant donné que nous ne pouvons pas les stocker. Elles sont indispensables car elles assurent la grande majorité des fonctions de nos cellules, mais aussi de nos hormones et neurotransmetteurs. Sans elles, nous ne pourrions fonctionner longtemps.

C'est pourquoi un régime végétarien mal conduit est dangereux au bout d'un certain temps (et encore plus en cas de régime végétalien). Il faut connaître certaines

règles pour apporter chaque jour des protéines de qualité et construire ses repas en fonction.

COMMENT ÉQUILIBRER LES PROTÉINES VÉGÉTARIENNES ?

Pour avoir tous les acides aminés essentiels, ce que l'on surnomme les « protéines complètes », à base de végétaux, il convient de consommer 2/3 de céréales (riz, quinoa, sarrasin, pâtes…) avec 1/3 de légumineuses (lentilles, pois…) au cours d'un même repas ou indépendamment dans la même journée. De nombreux plats traditionnels dans le monde ont cette base : couscous (blé et pois chiche), curry (riz et lentilles), carry (riz et haricots)… Cette association apporte toutes les protéines nécessaires à une bonne santé. Très souvent, ces plats sont agrémentés d'une troisième source de protéines que sont les oléagineux. Les noix, amandes, noisettes, sésame, chanvre, chia et autres petites graines permettent d'apporter des sources de protéines supplémentaires et donc menant à l'équilibre alimentaire.

Certains végétariens ne suivent pas ces principes de base, et consomment en remplacement pour être rassasiés beaucoup trop de céréales et de lipides (produits laitiers,

huile et graines). Or l'excès de ces derniers occasionne des surcharges épaisses que le corps va devoir évacuer par des fluides physiologiques produits en surplus, tels que pus et glaires qui vont s'écouler par les voies pulmonaires, cutanées ou vaginales. L'accumulation de ces derniers peut entraîner un surpoids, des colites, des problèmes ORL récidivants ou de peau à tendance suintante, voire des kystes et fibromes. Voir la fiche « Céréales ».

Les végétariens ne doivent pas oublier la règle de base d'une bonne alimentation qui est de consommer suffisamment de fruits et de légumes tout au long de la journée. Enfin, il importe d'être vigilant sur les apports de vitamines B12. La plupart des associations de végétariens recommandent de consommer des aliments enrichis ou des suppléments, sachant que les algues ne sont pas une source suffisante de cette vitamine (seule une petite partie est active). Selon différentes études, on considère que 17 à 60 % des végétariens non supplémentés sont carencés, voire plus pour les personnes âgées. Attention, les omnivores sont aussi de plus en plus carencés en B12 avec l'âge. La supplémentation est particulièrement recommandée en cas de maternité, d'allaitement, pour l'enfant et pour les vegans. Les carences de B12 peuvent provoquer des lésions irréversibles au cerveau. En cas de doutes sur vos

apports, consultez un spécialiste et faites des dosages réguliers, tous les 2-3 ans. Pour vous faire une idée précise, consultez les associations de végétariens et végétaliens.

MAIS ALORS, QUEL EST LE MEILLEUR RÉGIME ALIMENTAIRE ?

Nous allons répondre à cette question en tenant compte cette fois-ci du principe de l'équilibre alimentaire et de la santé. En effet, une des lois universelles qui s'applique à toute chose est le principe de l'équilibre ! Tout excès quel qu'il soit conduit à des désordres. Comme disait Paracelse : « Rien n'est poison, tout est poison, seul la dose compte »… Et bien la réponse est qu'il n'y a pas un régime qui soit meilleur que l'autre.

Nous sommes tous différents, et dans cette différence, certains aliments bons et vitalisants pour les uns seront au contraire difficiles à digérer, allergisants ou même destructeurs pour d'autres.

Certaines personnes ne supportent pas de manger des céréales. Voir la fiche « Céréales ».

Ces dernières auront tout intérêt à conserver un régime omnivore si elles veulent être en bonne santé !

Un régime équilibré omnivore signifie, manger :

- au moins 5 fruits et légumes par jour ou 60 % de légumes par repas ;
- pas plus de 20 % de l'assiette en protéine (œuf ou poisson ou viande ou produit laitier ou légumineuse telles les lentilles) et 20 % en céréales ;
- du poisson et des œufs, 2 à 3 fois par semaine ;
- de la viande, pas plus de 3 fois par semaine (dont une fois de la viande rouge ou charcuterie) ;
- des produits laitiers, pas plus de 3 fois par semaine, en privilégiant ceux de chèvre et de brebis à ceux de vache ;
- pour l'apport de protéines complètes aux autres repas, associez les protéines végétales entre elles. **Voir plus haut** ;
- nous préférons les viandes dans l'ordre suivant : chair de poissons, volailles, viandes maigres, autres viandes blanches, viandes rouges et en dernier les charcuteries (les moins santé).

COMMENT TRANCHER ?

Pour savoir quelle alimentation est la mieux adaptée pour vous, reconnectez-vous à vos ressentis.
Essayez de mettre le doigt sur les aliments qui vous posent des problèmes digestifs ou autres, donc sont néfastes pour vous. Observez chaque jour pendant une semaine vers quels aliments vous êtes naturellement attirés. Souvent, instinctivement le corps est attiré par les aliments dont il a besoin. Par exemple, une femme en carence de fer due à des règles abondantes va être attirée par la viande rouge, riche en fer.

Cependant, l'attraction journalière répétée pour le même aliment n'est plus un besoin mais une dépendance qui devient néfaste. Il en est de même pour les aliments addictifs comme les aliments gras, sucrés, salés et raffinés.

Si vous n'arrivez pas à déterminer quels sont vos vrais besoins et les aliments qui vous conviennent, prenez conseil auprès de votre praticien de santé.

Dans tous les cas, variez au maximum votre alimentation pour ne pas créer de carence quelle qu'elle

soit. Consommez des produits d'agriculture biologique, du terroir et de saison plus riches en bons nutriments et dépourvus de produits chimiques.

Si vous préférez la viande, choisissez celle provenant d'animaux élevés en plein air et nourris d'aliments qui leur conviennent, idéalement bio, voire mieux Demeter® ou Nature et Progrès®, deux labels garantissant un meilleur respect de l'animal. Pour le poisson, choisissez celui pêché en mer, ou d'agriculture biologique.

VOIES RESPIRATOIRES ET SYSTÈME ORL : COMMENT NE PLUS MANQUER D'AIR ?

Les problèmes ORL à répétition sont fréquents au point que l'oto-rhino-laryngologie, littéralement « étude de l'oreille, du nez et du larynx », représente une branche de la médecine spécialisée très active. Ces troubles viennent souvent d'habitudes alimentaires inadaptées surchargeant le corps ou/et gênant le bon fonctionnement du système immunitaire en n'apportant pas suffisamment de nutriments. La maladie arrive quand elle a un terrain favorable pour s'y développer.

Voici quelques conseils préventifs pour renforcer votre immunité afin de les éradiquer. Là encore, une correction alimentaire est incontournable !

BANNISSEZ DE VOTRE ALIMENTATION LES ALIMENTS QUI VOUS ENCOMBRENT

Il convient que vous **supprimiez tous les aliments producteurs :**

- **de mucus :** tous les laitages (beurre, crème, yaourt, fromage, lait), toutes les céréales à gluten (blé, avoine, seigle, orge). Remplacez-les par des crèmes et laits végétaux (riz, amande, noisette, sésame, cajou…) et des céréales sans gluten complètes ou semi-complètes (riz, quinoa, sarrasin, millet, etc.). Limitez aussi les autres graisses saturées (viandes grasses, charcuteries, sauces, plats cuisinés, produits industriels, pâtisseries…). Ces aliments sont responsables des rhumes et des maladies « coulantes » et purulentes avec production de glaires ou de sécrétions vaginales importants ;
- **d'acidité :** tous les aliments blancs et raffinés (sucre, sodas, pâtisseries, céréales, huiles, sel). Remplacez-les par le sucre naturel des fruits, les huiles vierges et de

première pression à froid, le sel gris – de Guérande ou de l'Himalaya). Limitez aussi les excitants : alcool, café, thé noir, chocolat. Voir « L'acidité et l'équilibre acido-basique », chapitre 6 « Petites causes et grandes maladies ».

Faites l'expérience pendant 2-3 mois et constatez l'amélioration à la fin de cette période. Les enfants réagissent très rapidement à ce changement.

NOURRISSEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Avoir une alimentation équilibrée, variée, biologique, de saison, riche en nutriments de qualité, enzymes, vitamines, minéraux et antioxydants est la technique principale pour être en pleine forme.

Apportez un maximum :

- d'enzymes. Elles sont contenues dans les légumes et fruits crus et disparaissent à la cuisson à partir de 40 °C, sauf en cas de cuisson à la vapeur douce (à 95 °C). Voir la fiche « Crus ou cuits » ;
- d'antioxydants. En luttant contre l'oxydation et les radicaux libres, ils nous préservent de diverses affections. Ils sont contenus dans tous les pigments colorés des légumes, fruits frais, herbes et épices ;
- de vitamines et oligo-éléments protecteurs :
  - bêta-carotène (vitamine A) : tous les fruits et légumes colorés,
  - vitamine C : légumes colorés et crus (crucifères – brocoli –, poivron, cassis, agrumes) (attention, ils

peuvent être acidifiants pour les personnes frileuses),
  - vitamine E : huiles vierges d'olive et de colza, oléagineux (amandes, noisettes, etc.),
  - sélénium : noix du brésil, fruits de mer, poisson de mer, ail, oignon, foie, choux, viande,
  - zinc : huîtres, foie, germe de blé, céréales complètes, poissons gras, crustacés,
  - vitamine D : du soleil, du soleil et encore du soleil… Faites une analyse pour vérifier quel est votre taux. La supplémentation hivernale est indispensable si vous ne vous exposez pas suffisamment au soleil car un manque de cette vitamine affaiblit notre système immunitaire et peut conduire à une dépression saisonnière ;
- d'oméga-3. L'alimentation actuelle est trop riche en oméga-6 pro-inflammatoires. Équilibrez l'apport d'oméga-6 et consommez plus d'oméga-3 au quotidien : huiles végétales de lin, cameline, chanvre, colza et poissons gras (sardine, maquereau, hareng…).

Alternez entre plusieurs super aliments : jus de légumes, algues, germe de blé, graines germées (brocoli, alfalfa, etc.), produits de la ruche (pollen frais, gelée royale), champignons (shiitaké, maïtaké, reishi) jus d'herbe, goji, ortie, etc.

Supprimez l'eau du robinet. Buvez à la place 1,5 litre d'une eau de qualité peu minéralisée de type Rosée de la Reine® ou Montcalm®. Voir « Bien s'hydrater, que boire ? », chapitre 3 « Les bons réflexes quotidiens ».

Le stress fragilise notre système immunitaire. **Prenez soin de vous** et accordez-vous des temps de relaxation afin de respecter vos rythmes travail-repos. Voir la fiche « Comment gérer le stress ? ».

Les excitants, comme leur nom l'indique, excitent les cellules et les épuisent : alcool, café, thé noir, chocolat, sucre raffiné.

L'équilibre de notre intestin, reconnu scientifiquement comme notre second cerveau, est capital pour une bonne protection car 70 % des défenses immunitaires se trouvent dans le système digestif. Voir la fiche « Digestion ».

Dormez suffisamment. Voir la fiche « Sommeil ».

AUTRES CONSEILS

Dès le réveil, **aérez quotidiennement les pièces de votre habitation** afin de l'oxygéner et d'évacuer les microbes qui se sont accumulés la nuit.

Sachez que l'air intérieur s'avère souvent encore plus pollué que l'air extérieur (humidité, peintures, produits chimiques et ménagers, etc.). Pour y remédier, **diffusez des huiles essentielles** telles que : arbre à thé, niaouli, eucalyptus radié, ravintsara, pin et sapin. Vous assainissez votre habitat et les microbes n'y résistent pas.

Pratiquez chaque jour au moins 10 minutes d'une respiration complète ou ventrale (voir la fiche « Comment gérer le stress ? »). Afin d'accroître vos résistances aux maladies et d'oxygéner non seulement vos voies respiratoires mais aussi toutes vos cellules, investissez dans un diffuseur d'huiles essentielles. Allongez-vous sur le dos. Posez-le sur votre thorax à peu près à 20 cm de votre visage, après y avoir ajouté de

l’huile essentielle de pin ou de sapin. Puis respirez lentement et profondément par le nez et la bouche.

Pratiquez un exercice physique régulier car en plus d’augmenter les capacités respiratoires, il renforce les défenses immunitaires.

Dans votre chambre, maintenez une température autour de 18 °C afin d’éviter la prolifération des virus. Si vous avez froid, utilisez une bouillotte et couvrez-vous plus chaudement.

Prenez soin de votre digestion car quand le foie et les intestins sont saturés, ils passent le relais du nettoyage aux poumons. Certains problèmes respiratoires peuvent donc venir d’un encombrement de ces organes d’élimination majeurs. Une cure de détox peut permettre de les drainer et de les nettoyer (voir le chapitre 4 « Les cures de détoxification »). Beaucoup de personnes que nous accompagnons voient leurs infections saisonnières disparaître, ou au moins se réduire significativement, en prenant l’habitude des cures détox saisonnières.

En cas de problèmes de diarrhée ou si vous avez moins d’une selle par jour, suivez les conseils donnés dans la fiche « Digestion ».

Évitez de prendre des antibiotiques trop souvent pour ne pas développer de résistance à ces derniers. Ils ne sont pas toujours nécessaires et ils détruisent l'équilibre de votre flore intestinale. Si vous n'avez pas le choix, faites une cure de probiotiques juste après, surtout si vous n'avez plus votre appendice.

Buvez des tisanes qui aident à prévenir les infections. Alternez entre plusieurs plantes : lapacho, cyprès, cassis, ginseng, échinacée, thym.

Pour sucrer vos boissons, utilisez du miel car c'est un bactéricide naturel. Choisissez un miel d'eucalyptus, de thym ou de sapin particulièrement indiqués pour les problèmes respiratoires. Pour un effet optimal, le mieux est encore de le manger seul (le faire fondre sous la langue).

Faites quotidiennement des pulvérisations d'eau de mer et des gargarismes avec de l'eau salée ou une eau florale de thym ou de clou de girofle.

En cas d'infection avérée, suivez les conseils donnés dans la fiche « Les maux de l'hiver ».

GLOSSAIRE

Selon Victor Hugo, « La curiosité est une gourmandise. Voir, c'est dévorer. » Voici quelques courtes définitions de termes utilisés dans ce livre. Pardonnez-nous les simplifications à but pédagogique. Souvent elles cachent des sujets qui font l'objet d'autres ouvrages. Nous espérons qu'elles aiguiseront votre gourmandise. Pour votre votre santé, n'hésitez pas à dévorer quelques tomes supplémentaires.

Acidose : présence d'une acidité excessive dans le corps, en particulier dans les fluides (sang, urine…).

Alimentation vivante : alimentation qui préserve au maximum les nutriments (vitamines, minéraux et enzymes notamment). Elle se caractérise notamment par le fait de ne pas exposer les aliments à plus de 42 °C,

température à laquelle la plupart des enzymes commencent à se détériorer. Les aliments sont peu transformés. Les graines germées font partie de ce mode alimentaire. Les appareils de cuisson sont remplacés par des ustensiles préservant les nutriments : extracteur de jus, blender puissant ou encore déshydrateur (appareil permettant de cuire à moins de 42 °C). Voir notre complément en ligne.

Aliments acides et acidifiants : différence subtile !

Les aliments acides ont un goût acide, mais n'apportent pas forcément de l'acidité. Cela va dépendre du tempérament de chacun. C'est le cas des agrumes par exemple. Pour les frileux, nerveux et lymphatiques, ils seront acidifiants. Pour les « chauds », sanguins et billieux, ils seront anti-acides !

Les aliments acidifiants apportent de l'acidité à tous les tempéraments. C'est le cas de la viande par exemple. Quand ils sont pris en excès, ils déséquilibrent la balance acide-base et entraînent divers symptômes et maladies.

Vous trouverez les explications plus détaillées dans la partie « L'acidité et l'équilibre acido-basique » au chapitre 6.

Aliments alcalinisants : ils sont anti-acides pour tout le monde. C'est le cas de la majeure partie des légumes. Voir chapitre 6 pour plus de détails.

Aliments raffinés : aliments auxquels ont été retirées certaines parties pour améliorer la conservation… au détriment des vitamines (ce sont elles qui s'oxydent) et des minéraux. Dommage ! C'est le cas de la plupart des aliments proposés dans les magasins conventionnels, sauf les fruits et légumes (s'ils sont non préparés). Sauf mention contraire, le pain (même de campagne ou tradition), les pâtes, la farine, le sucre et l'huile sont raffinés.

Athérosclérose : maladie où le cholestérol atterrit dans les artères… souvent causée par le manque d'antioxydants. La solution n'est pas de baisser le très utile cholestérol, mais augmenter la quantité d'antioxydants… en suivant les conseils de ce livre.

Bain dérivatif : méthode consistant à refroidir le périnée afin de favoriser la circulation du sang et de la lymphe (qui a tendance à « bouchonner » à ce niveau) et de permettre la détoxification naturelle de ces fluides. Cette pratique permet d'améliorer la santé hormonale, et de la peau, favorise une bonne circulation et un bon sommeil, permet de réduire les œdèmes et les douleurs et même de faire perdre du poids. On utilise traditionnellement un gant humidifié à l'eau froide, que l'on applique dans un mouvement de va-et-vient sur les deux plis de l'aine et le périnée, au minimum 10 minutes et jusqu'à 30 minutes par jour. Aujourd'hui elle est souvent remplacée par le

Yokool®, des poches de gel placées à l'entrejambe (voir la définition).

Bioélectronique de Vincent : technique pour mesurer scientifiquement l'état du terrain biologique des êtres vivants à partir de trois paramètres (acidité, résistivité et taux d'oxydation), et ainsi d'estimer leur état de santé. Chez l'homme, les mesures se font dans le sang, les urines et la salive. Elle a été mise au point par le professeur Louis-Claude Vincent.

Bouillie cellulosique : soupe surcuite servant à nettoyer les intestins grâce à un apport de fibres adoucies par la cuisson. Pour la préparer, faites bouillir des légumes tels poireaux, carottes, navets et céleri, hormis ceux riches en amidon comme les pommes de terre. Ne rajoutez ni huile, ni sel. Jeter l'eau, puis les refaire bouillir dans une nouvelle eau de cuisson (répétez l'opération quatre fois de suite au total).

Candidose : infection due à la mutation d'un champignon de type levure qui fait normalement partie de notre flore amie dans le tube digestif. La mutation est souvent causée par un abus de sucre et une alimentation inadaptée. Les symptômes les plus fréquents sont l'apparition d'autres mycoses au niveau de la peau, des organes sexuels et de la bouche. Ils peuvent être à l'origine de problèmes immunitaires, de fatigue

inexpliquée, de troubles de l'humeur et de compulsions alimentaires.

Cholestérol : c'est un lipide (une graisse) indispensable au bon fonctionnement et à la réparation de l'organisme. C'est notamment une brique primordiale pour la fabrication des membranes de nos cellules (dont celles du cerveau), de neurotransmetteurs et de certaines hormones !

Chrononutrition : en fonction de l'heure de la journée, notre corps n'a pas besoin des mêmes nutriments. Le matin, il aura besoin d'énergie et de fabriquer des hormones propices à l'action ; le soir au contraire, il aura besoin de vitamines et de minéraux pour la réparation. Le principe de la chrononutrition est d'apporter les nutriments nécessaires au moment où ils sont le mieux métabolisés. Nous nous inspirons dans ce livre de certains de ces principes.

Cœliaque : maladie auto-immune, caractérisée par une atrophie des villosités intestinales, causant douleurs abdominales et problèmes d'assimilation des nutriments. La maladie cœliaque est une intolérance permanente au gluten contenu dans certaines céréales (blé, orge, seigle, avoine, épeautre).

Crise curative : lors d'une cure de détoxification, le corps à tendance à augmenter son nettoyage par tous les

moyens possibles. Il se peut qu'en début d'une cure un peu trop rapide, vous ressentiez les effets désagréables de ce gros nettoyage (boutons, légères nausées, langue pâteuse, mauvaise haleine, mal de tête…). Ils ne doivent pas perdurer plus que quelques jours.

Diète Portfolio : voir Portfolio.

Dynamiser : notion énergétique. Apporter plus d'énergie et de vitalité à un aliment ou de l'eau. L'eau dynamisée serait ainsi plus assimilable, hydraterait mieux les cellules et leur communiquerait un message de santé. Cela peut sembler incroyable, pourtant plusieurs scientifiques ont prouvé que l'eau pouvait contenir des informations (voir travaux du Pr Masaru Emoto et ceux du Pr Luc Montagnier), notamment positive (de vie) ou négative (pathogène).

Émonctoire : organes ayant pour fonction de faire sortir les déchets du corps pour le nettoyer. Ils sont au nombre de cinq : le foie et les intestins sont les émonctoires principaux. Les reins, les voies respiratoires et la peau sont secondaires. La femme possède un autre émonctoire : l'utérus.

Enzymes : nos ouvriers personnels. Ce sont eux qui font la plupart des transformations dans notre organisme, comme la digestion, la fabrication d'énergie, ou de substances utiles à notre fonctionnement. Nous devons

favoriser les enzymes contenues dans certains aliments afin de faciliter le travail d'assimilation.

Extracteur de jus : machine pressant lentement, sans échauffement, les légumes ou les fruits. Le jus, sans les fibres, contient ainsi tous les nutriments sous forme directement assimilable, et ce sans aucun temps de digestion. À distinguer de la centrifugeuse qui produit un jus en râpant à très haute vitesse les fruits et légumes, provoquant un échauffement et une oxydation préjudiciables aux nutriments.

Glycémie : taux de glucose (ou de « sucre ») dans le sang.

Graisses brunes : cellules adipeuses ayant la capacité de brûler localement les graisses pour réchauffer le corps. Elles n'ont donc pas tendance à s'accumuler. Les bébés ont une grande quantité de graisses brunes, alors que les adultes en ont moins ou pas du tout.

Index glycémique ou IG : vitesse à laquelle une quantité de glucides arrive dans votre sang en fonction de l'aliment ingéré. 100 est la valeur de référence pour le glucose. Les frites ont un index glycémique de 95, la baguette de 70, les céréales ont en général plus de 50, les fruits et les légumes en général entre 30 et 50, les viandes et les graisses 0 (rien). Plus l'IG est élevé, plus le glucose rentre dans le sang, plus il a tendance à faire grossir. On

considère qu'à partir de 50, les aliments favorisent la prise de poids, s'il n'y a pas assez d'aliments à IG bas dans le même repas. Il existe aussi le concept de charge glycémique qui mesure la montée du sucre en fonction de la taille d'une portion, son taux de glucides et son IG.

Insuline : hormone faisant baisser le taux de glucose dans le sang. Lorsque nous avons trop de sucre dans le sang, elle demande au corps de le brûler, le transformer en graisse (de mauvaise qualité) afin de stocker cette dernière. Un aliment peut avoir un index glycémique bas et avoir cependant un index insulinique très élevé (comme les produits laitiers). Le résultat est le même puisque dans les deux cas ces aliments favorisent la prise de poids.

Histamine : molécule sécrétée par les globules blancs (cellules immunitaires de l'organisme) pour nous protéger de substances qu'ils considèrent comme dangereuses et qui va engendrer rougeurs et démangeaisons.

Holistique : se dit des médecines naturelles qui prennent en compte l'homme dans sa globalité physiologique, énergétique, psychologique (émotionnelle et mentale) voire spirituelle.

Hormones : messagers, qui circulent dans le sang pour demander au corps de se mettre dans un état particulier,

comme augmenter l'énergie, se reposer, dormir, avoir faim, réguler le sucre dans le sang, se sentir bien, être amoureux, être vigilant, faire face au stress, mémoriser…

Humeurs : à l'origine, à l'époque d'Hippocrate, il s'agissait du sang, de la lymphe de la bile et de l'atrabile (produite par la rate). Ici nous parlons des liquides internes du corps au sens large, incluant le liquide intra-cellulaire, l'extra-cellulaire et le céphalo-rachidien.

Hypoglycémie : manque de sucre dans le sang, se caractérise par un gros coup de fatigue.

Lactofermenté : technique de conservation faisant fermenter les aliments par des bactéries alimentaires. Le terme lactique indique qu'elles transforment en acide lactique les glucides (sucre et amidon). C'est un mode de conservation qui préserve mieux les nutriments, leur saveur, leur digestibilité et améliore leur valeur nutritionnelle (création de vitamines B et C). Il favorise aussi l'équilibre de la flore intestinale mais il ne faut pas en abuser car les aliments lactofermentés sont acidifiants.

Lithotamne : algue extrêmement riche en calcium. Réduite en poudre, elle n'a pas d'odeur, ni de goût. Une demi-cuillère à café apporte tout le calcium dont vous avez besoin pour la journée, ainsi que de nombreux autres minéraux. Selon certaines études, son calcium est deux fois plus assimilable que celui des produits laitiers.

Un bol de lait végétal enrichi en lithotamne vaut donc deux bols de lait de vache !

Ménopause : période marquée par la cessation de l'ovulation, et donc l'arrêt des règles depuis au moins douze mois consécutifs. Elle annonce la fin de la période reproductive de la femme, aux environs de la cinquantaine, et n'est pas accompagnée de symptômes désagréables.

Métaux lourds : substances métalliques, toxiques, voire mortelles, n'ayant pas de fonction dans l'organisme. Les plus courants sont : le plomb, le mercure, le cadmium, l'aluminium et l'arsenic. La plupart sont neurotoxiques. On les trouve dans certains produits chimiques, les pesticides… et certains additifs alimentaires.

Muqueuse : peau de l'intérieur du corps (bouche, vagin, intérieur du nez…).

Neurotransmetteurs : ce sont les messagers chimiques des neurones. Ils ont pour fonction de régler notre énergie, nos émotions et notre mémoire. Ce sont eux qui donnent le ton de notre humeur : ils influencent notre vigilance, la faim, les souvenirs, l'agressivité, le sentiment de bien-être ou de stress.

Pathogène : qui rend malade. Il s'agit souvent de bactéries ou virus, mais cela peut aussi être d'autres substances.

Plaques d'athérome : il s'agit d'une accumulation de diverses substances (graisses, toxiques, calcaire…) qui forment un dépôt au niveau de la paroi d'une artère.

Parasitose : infection par des parasites, souvent des vers.

Portfolio (diète) : compilation scientifique de tous les aliments (souvent délicieux) qui font baisser le cholestérol (LDL, c'est-à-dire celui considéré comme le mauvais cholestérol). Le principe est d'en ajouter le maximum dans notre alimentation pour obtenir un effet aussi efficace que les statines… sans les effets indésirables de ce médicament. Mieux ! Ce régime a démontré, toujours scientifiquement, un effet plus que positif sur les cancers et les maladies cardiovasculaires !

Prébiotiques et probiotiques : les probiotiques bactéries vivantes similaires à celles de notre intestin. Elles permettent de rééquilibrer notre flore intestinale qui a pu être modifiée par exemple à la suite d'une antibiothérapie. Alors que les prébiotiques préparent le travail de nos bactéries intestinales en les nourrissant.

Préménopause : période de transition hormonale précédent la ménopause d'une durée de deux à sept ans. Elle est caractérisée par des menstruations de plus en plus irrégulières. Elle débute habituellement autour des 45 ans.

(Syndrome) prémenstruel : ensemble de manifestations physiques et émotionnelles ressenties par certaines femmes dans les deux à dix jours précédant leurs règles et qui disparaissent avec l'arrivée de celles-ci ou quelques jours après. Sont souvent cités : règles abondantes, compulsions alimentaires, sensibilité et gonflement des seins, maux de ventre et de tête, humeur changeante (irritabilité, état dépressif)…

Pro-oxydant : qui favorise l'oxydation.

Spermatogénèse : fabrication des spermatozoïdes.

Super aliments : aliments bien plus concentrés en nutriments (vitamines, minéraux, enzymes, anti-oxydants…) de qualité que la plupart.

Trans (acides gras trans) : graisses et huiles transformées industriellement de façon à ce qu'elles ne rancissent plus. Le problème, c'est que pour le corps, contrairement aux graisses et huiles naturelles, ces substances sont absolument inutilisables… L'organisme a tendance à les stocker un peu partout… y compris dans les artères. C'est le cas des graisses et huiles hydrogénées et des fritures.

Terrain : il s'agit de l'état du corps humain en général et de ses liquides en particuliers (= humeurs, voir définition plus haut) qui détermine la santé de nos cellules et du

bon fonctionnement de notre organisme (énergie, immunitaire, système nerveux…).

Triglycérides : ensemble de trois molécules d'acides gras (huile, graisse) liées par un glycérol. Il compose la plupart des graisses et huiles naturelles, végétales et animales. C'est l'un des composés lipidiques les plus présents dans notre corps où il a une fonction de stockage de l'énergie. On le retrouve logiquement dans nos cellules adipeuses.

Yokool® : méthode inventée par France Guillain, plus pratique que le bain dérivatif et utilisant une poche de gel à congeler et placer à l'entrejambe. Elle favorise une bonne circulation et un bon sommeil, permet d'améliorer la santé hormonale, et de la peau, réduire les œdèmes et les douleurs et même faire perdre du poids. Voir la fiche « Circulation ».

À PROPOS
DES AUTEURS

Stéphane TÉTART est spécialiste de la fatigue chronique, des intolérances alimentaires et des intoxications aux métaux lourds (y compris l'électrohypersensibilité). Il utilise à la fois les méthodes classiques de la naturopathie, avec notamment les corrections alimentaires, les plantes et l'iridologie, mais aussi les techniques de pointe de la nutrithérapie, qui font appel aux vitamines, minéraux et acides aminés.

Il consulte sur Vincennes, en région parisienne. Pédagogue passionné et passionnant, il donne des conférences de vulgarisation sur Internet (www.tetart.com), sur Vincennes (région parisienne), ainsi que des ateliers de santé naturelle (aromathérapie, alimentation sans gluten…). Enfin, il organise également

des formations spécifiques destinées aux professionnels et aux particuliers.

Vanessa LOPEZ est praticienne de santé naturopathe, énergéticienne et consulte à Paris dans le 17e arrondissement. Elle aide et accompagne chacun à améliorer son bien-être, sa vitalité et sa santé à long terme par des moyens naturels et préventifs. Elle est spécialisée dans les problèmes de digestion, de poids, d'intolérances alimentaires, et propose des solutions pour mieux gérer son stress.

Dans ses consultations, elle met principalement l'accent sur l'alimentation, qu'elle considère comme base essentielle. Si besoin, elle utilise aussi la réflexologie auriculaire et nasale ainsi que plusieurs techniques énergétiques pour rééquilibrer et harmoniser le corps et l'esprit.

Elle anime également des ateliers en petits groupes sur des thématiques de santé variées (alimentation, fabrication de cosmétiques ou produits ménagers, accompagnement en boutique bio, etc.), que ce soit auprès de particuliers ou en entreprise. Elle souhaite à travers ces enseignements permettre à chacun d'être acteur de sa santé et ainsi prévenir l'apparition de maladies.

OÙ TROUVER LES MARQUES ET PRODUITS CITÉS ? TOUTES NOS BONNES ADRESSES À TÉLÉCHARGER !

Pour retrouver toutes nos bonnes adresses, et profiter de réductions exclusives, rendez-vous sur la page :

http://blog.editionsleduc.com/secrets-de-naturopathes.html

Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la collection La Santé au naturel sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : www.editionsleduc.com

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs… Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : http://leduc.force.com/lecteur

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre page Facebook : www.facebook.com Leduc.s Editions

Les éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris
info@editionsleduc.com

Retour à la première page.

Ce document numérique a été réalisé par PCA